De klankschaal

zomer 2009 Leven in Aandacht jaargang 15 - nr. 30

Impressies van de meiretraite

Sangha's in Nederland en België

Dharmatalk: Oorspronkelijke angst, oorspronkelijk verlangen

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.
Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.
Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.
In Nederland en België zijn er meer dan vijftig Nederlandstalige sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.
Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te doen aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
p/a van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar, Nederland
www.aandacht.net



'In dit kopje thee kun je de wolken zien'.
Thây tijdens een Dharmalezing in Papendal. Foto: Ton Kamphof

Inhoudsopgave *Klankschaal* 30 – zomer 2009



Loopmeditatie in Papendal. Foto: Ton Kamphof

Lieve sanghavrienden,

De retraite in Papendal, in mei jongstleden, was een groot succes. Dat blijkt zowel uit de vele bedankjes die de Stichting Leven in Aandacht ontving voor de organisatie, als uit de bijdragen die de redactie bereikten. Oudgedienden én nieuwkomers voelden zich opgenomen in de ervaring van verbondenheid die zo'n retraite met zich meebrengt. Een greep uit de reacties vind je in dit nummer van *de Klankschaal*.

Verdrietig is het dat Jaap Broerse, een van de organisatoren van de retraite, niet bewust zal kunnen genieten van de zaden die hij in deze retraite heeft helpen zaaien. Hij overleed tijdens zijn vakantie. Jaap heeft zowel dit jaar als drie jaar geleden veel werk verzet om de retraites voor de Nederlandstalige sangha met Thây mogelijk te maken. Als lid van de Orde van Interzijn was hij een steunpilaar voor de sangha. Zijn rustige en standvastige energie zal gemist worden, ook al is het een troost om te weten dat de vruchten van zijn practice voortgezet zullen worden door iedereen die aan de retraite heeft deelgenomen en door iedereen die hem gekend heeft.

Behalve de retraite in Papendal was er dit jaar ook een 21-daagse retraite in Plum Village, *Het Pad van de Boeddha*. Hier sprak Thây tijdens een lezing over 'oorspronkelijke angst en oorspronkelijk verlangen'. Hoe kunnen wij onszelf geruststellen als we worden overmand door deze twee gevoelens? Hoe kunnen wij de film van ons verleden, die ons soms zo kan doen lijden, stop zetten? In de lezing geeft Thây ons een idee van wat het betekent om juiste aandacht te beoefenen.

Goed nieuws is verder dat er op redelijk korte termijn weer een retraite met Thây zal worden georganiseerd. Volgend jaar juni kan de Nederlandstalige sangha deelnemen aan een vijfdaagse retraite, in Waldbröl, vijf uur rijden vanaf Utrecht. Meer informatie hierover volgt in de volgende *Klankschaal*, maar houd ook vooral de website goed in de gaten.

Het gaat goed met de sangha's in Nederland, zoals blijkt uit alle activiteiten die in deze *Klankschaal* worden aangekondigd: in steeds meer lokale sangha's, zowel in Nederland als België is het mogelijk om samen te oefenen in leven in aandacht. Daarnaast worden er ook allerlei andere mooie activiteiten georganiseerd, bijvoorbeeld een dag om te zingen en dagen om te wandelen in vreugde.

De nieuwe vormgeving van *de Klankschaal* is door velen enthousiast ontvangen. We kregen positieve reacties en dat is fijn om te horen. Het volgende nummer komt in december uit, in het hart van de winter. Misschien een mooie gelegenheid om 'het hart' tot thema uit te roepen. Wat is voor jou 'het hart van de boeddha's leer', het hart van je practice? We ontvangen graag je bijdrage (tekst, gedicht, foto, tekening): redactie@aandacht.nl.

Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart

Dinsdag 15 tot zaterdag 20 juni 2010
Retraite voor
de Nederlandstalige sangha
met Thich Nhat Hanh in Waldbröl
(European Institute
for Applied Buddhism).
Zie: www.aandacht.net

Oorspronkelijke angst, oorspronkelijk verlangen

Op zondag 7 juni 2009 hield Thay tijdens de 21-daagse retraite 'The Path of the Buddha' een lezing over oorspronkelijke angst en oorspronkelijk verlangen. *De Klankschaal* publiceert een deel van deze lezing. De Engelstalige transcriptie van de volledige lezing kun je lezen op *www.aandacht.net*.

Als je juiste aandacht beoefent, komt juiste concentratie tot stand en met juiste concentratie kun je de werkelijkheid begrijpen zoals deze is. Je laat alle verkeerde inzichten achter en je krijgt het juiste inzicht. Dat inzicht bevrijdt je van angst, wanhoop en woede. In het boeddhisme noemen we dit bevrijding. Juist begrip zal ons bevrijden. Dat inzicht, dat begrip, is alleen mogelijk met de energie van aandacht en concentratie. Daarom genereren beoefenaars van boeddhistische meditatie de energie van aandacht in hun dagelijkse leven en daarom beoefenen ze concentratie op een object van de geest. Door dat te doen krijgen ze juist inzicht, dat hen zal helpen om te transformeren, om bevrijd te worden van hun angst en woede.
Aandacht is het soort energie dat kan helpen om onze geest terug te brengen naar ons lichaam, zodat we goed in het huidige moment geworteld zijn, zodat we het leven en de wonderen in het leven diep kunnen aanraken, zodat we waarlijk ons leven kunnen leven. Aandacht staat ons toe om ons bewust te zijn van wat er omgaat in het huidige moment in ons lichaam, in onze gevoelens, in onze waarnemingen en in de wereld.

Onjuiste aandacht

Maar waarom is er dat begrip 'juiste aandacht'? 'Juiste aandacht' bestaat omdat er ook 'onjuiste aandacht' bestaat. Bij onjuiste aandacht blijf je denken aan de dingen die je bezorgd en angstig maken. Je hebt geleden in het verleden. Je hebt herinneringen aan het lijden in je verleden. Je neigt ertoe om terug te gaan naar het verleden. Je herziet steeds de film van het verleden. Elke keer dat je in aanraking komt met de foto's en de films van het verleden, lijd je opnieuw. Stel dat je als kind op 5- of 10-jarige leeftijd werd misbruikt. Je lijden was groot. Je had het gevoel dat je hulpeloos was. Je had geen middelen om jezelf te beschermen. Ze misbruikten je. Je was kwetsbaar. Je was zo bang, je wist niet hoe je jezelf moest beschermen. Dat lijden is gecreëerd en je hebt er een herinnering aan, het is als een film, een foto die is opgeslagen in je opslagbewustzijn. Elke keer dat je terug gaat naar het verleden en naar die foto of film kijkt, lijd je weer. Je blijft misbruikt worden, zelfs nu je volwassen bent.
Maar nu je volwassen bent, ben je in staat om jezelf te verdedigen. Je kunt de telefoon pakken om de politie te bellen. Je bent niet langer het kwetsbare kind dat zichzelf niet kon verdedigen. Toch ga je door om het lijden van dat kleine kind te ondergaan, omdat je onjuiste aandacht beoefent. Je gaat steeds terug naar de herinneringen van het verleden.
Juiste aandacht houdt in dat je in het hier en nu bent. Vergeet je verleden, laat het verleden gaan, zodat je je leven in het huidige moment kunt leven. Er zijn manieren voor je om vast te houden aan het huidige moment, om ervoor te zorgen dat je niet terugglipt in het verleden en lijdt. Als je steeds terugkijkt naar het verleden, dat is er sprake van onjuiste aandacht.
Stel dat iemand je twintig jaar geleden in je gezicht heeft geslagen. Dat is opgeslagen als een foto. Ons opslagbewustzijn slaat veel foto's en films uit het verleden op. Die worden daar voortdurend geprojecteerd en je neiging is om er steeds weer naar te kijken. Dan blijf je lijden. Elke keer dat je naar die foto kijkt, wordt je opnieuw in je gezicht geslagen. Maar dat is slechts het verleden. Je bent niet meer in het verleden, je bent in het huidige moment. Daarom is juiste aandacht de oefening die je helpt om in het huidige moment te zijn. Wat gebeurde, gebeurde in het verleden, maar het verleden is al voorbij. Wat je ziet, zijn slechts foto's en herinneringen.

Negen maanden in het paradijs

We moeten het hebben over oorspronkelijke angst, oorspronkelijk lijden en oorspronkelijk verlangen. Toen we nog een embryo waren, in de schoot van onze moeder, waren we enorm op ons gemak: het weer was er perfect en we hoefden niets te doen. Onze moeder ademde voor ons, at voor ons, dacht voor ons, we hoefden helemaal niets te doen. We lagen op een heel zacht kussen: water, het beste kussen dat er is. Die zorgeloze periode duurde ongeveer negen maanden. Dat was het paradijs. Maar het moment waarop we geboren moesten worden, was heel moeilijk. Alles veranderde drastisch. Je moest moeilijkheden overwinnen. Ze knipten de navelstreng door. Nu moest je zelf ademen. Je moeder kon dat niet meer voor je doen. Je huilde je eerste inademing. Het was zo moeilijk, want er was vocht in je longen. Je moest dat uitspugen, je moest vloeistof uit je longen verwijderen, zodat je voor de eerste keer kon inademen. Dat was heel moeilijk en gevaarlijk. Je liep het risico te sterven. Maar je was in staat om die moeilijkheid te overwinnen en je kon je eerste ademteug



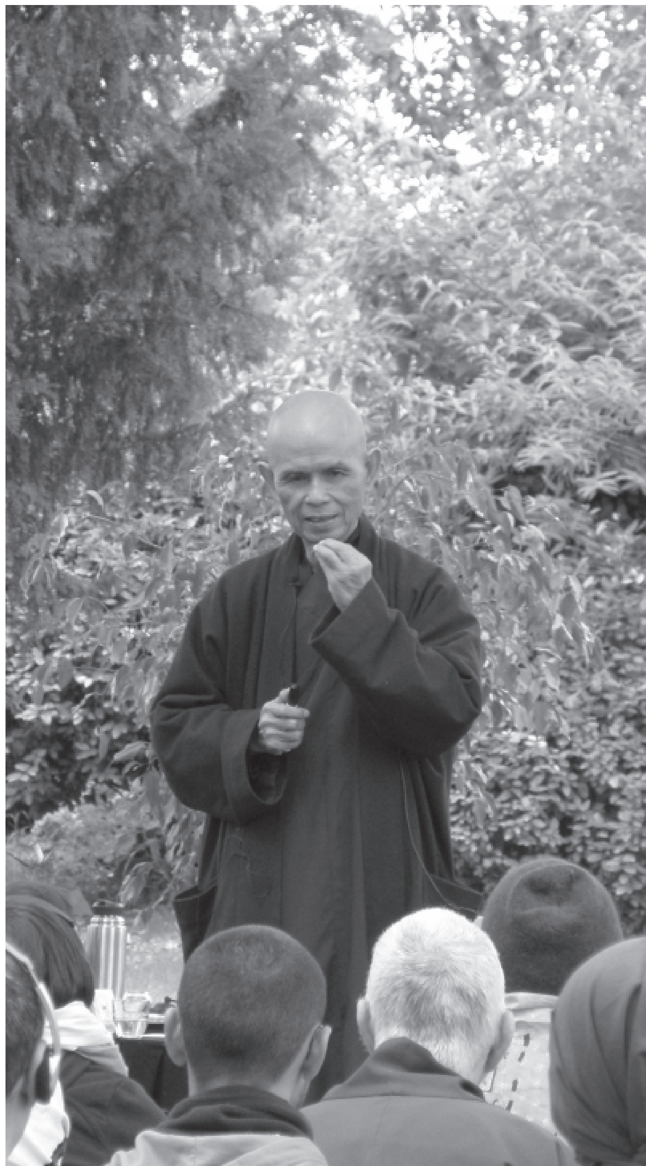
Thây en zijn assistent in de St.-Willibrordabdij vóór de lezing in Den Haag. Foto: Françoise Pottier

nemen. Je was vol angst. Je grootste zorg was om te overleven. Je was zo alleen, zo kwetsbaar. Niemand kon je helpen. Die toestand noemen we 'oorspronkelijke angst'.
Je groeit op, maar de angst dat je niet alleen kunt overleven, dat er iemand moet zijn om je te helpen, blijft bij je. Dus je hele leven ben je aan het wachten tot er iemand komt. Dat kan je moeder zijn, de verpleegster of je grote zus. Je doet alles wat je kunt om ervoor te zorgen dat die persoon naar je toe komt. Je bent ervan overtuigd dat je niet kunt overleven zonder die persoon. Je hebt diegene nodig om te overleven. Dus je hebt een verlangen: je verlangt de aanwezigheid van die persoon, want je gelooft dat je zonder die persoon niet kunt overleven. Dat gevoel is heel duidelijk: ik ben kwetsbaar, ik heb geen middelen om mezelf te verdedigen. Zonder jou kan ik niet overleden. Dat is onze oorspronkelijke angst en ons oorspronkelijk verlangen. Ons verlangen is dat er iemand is.
Toen je opgroeide, leerde je om ervoor te zorgen dat die persoon kwam. Soms kreeg je iets om vast te houden. Als ze dat van je afnamen was een van je wapens om te huilen. Soms lachte je, om die persoon te behagen zodat zij naar je toekwam. Je leerde dus al een diplomatieke glimlach toen je nog een klein kind was. Dat is het probleem met overleven: je leert zonder te weten dat je leert.
Dat gevoel dat je zo kwetsbaar bent, zonder middelen om jezelf te verdedigen, dat je altijd een ander nodig hebt om bij je te zijn, die altijd bij je is, dat gevoel van angst en verlangen wordt 'oorspronkelijke angst, oorspronkelijk verlangen' genoemd. Het is er altijd. Het kind is altijd aanwezig in ons. Ook nu zijn al onze angsten en verlangens verbonden met die oorspronkelijke angst en dat oorspronkelijk verlangen, voortdurend. De behoefte om steeds meer te verdienen bestaat vanwege de oorspronkelijke angst dat we niet kunnen overleven. We zoeken iemand om lief te hebben, om ons te ondersteunen, een minnaar, een man of vrouw. Dat nieuwe verlangen is echter slechts een voortzetting van het oorspronkelijke verlangen. De nieuwe angst is een voortzetting van de oorspronkelijke angst.
Ieder heeft de neiging in zich om weer dat kind te zijn en

het lijden van die oorspronkelijke angst en dat oorspronkelijk verlangen te ondergaan. Sommigen onder ons hebben een depressie. Sommigen van ons gaan maar door met lijden, zelfs als alles er in de huidige situatie goed uitziet. Dat komt doordat we de neiging hebben om steeds terug te keren naar het verleden, zelfs als er in dat verleden veel lijden is. Dat verleden is diep verankerd in het opslagbewustzijn waar de films van het verleden altijd geprojecteerd worden. Elke nacht ga je terug en kijk je naar de films, en je lijdt.

Niet echt

Stel dat je naar een bioscoop komt, naar een film. Je kijkt naar het scherm. Er speelt zich een verhaal af, er zijn mensen te zien op het scherm die met elkaar praten. In de zaal huil je. Je gelooft dat het echt is wat er op het scherm gebeurt. Daarom huil je echte tranen. Je hebt echte emoties. Het



Thây geeft uitleg tijdens de 21-daagse retraite in Plum Village, juni 2009. Vanwege verbouwing vond de dharmalezing buiten plaats, zoals in de tijde van de Boeddha. Foto: Françoise Pottier

lijden is echt, de tranen zijn echt. Maar als je het scherm zou aanraken, zie je niemand. Het is slechts licht, flikkerend licht. Je kunt niet met de mensen praten, je kunt ze niet uitnodigen om thee te komen drinken, je kunt ze niet tegenhouden, geen vraag stellen, want het is niet echt, het is slechts een film. Iets wat niet echt is, kan toch echt lijden veroorzaken. De herinneringen van het verleden zijn niet echt, ze zijn niet de werkelijkheid, het zijn slechts foto's. Elke keer dat je naar die foto kijkt, lijd je.
Daarom krijgen we het advies om niet terug te gaan naar het verleden, niet te leven in het verleden, niet gevangen te raken in het verleden. Dat is een deel van de oefening van het leven in het huidige moment. Aandacht is leren leven in het huidige moment, onszelf niet toestaan om terug te glippen in het verleden om dat te herleven, telkens opnieuw. Als je in het verleden hebt geleden en je steeds opnieuw de daarvan film bekijkt, dan lijd je opnieuw en opnieuw en opnieuw.

Leef in het huidige moment

Daarom moeten we het kind in ons vertellen dat ze niet meer hoeft te lijden. We moeten haar hand nemen en haar uitnodigen om in het huidige moment te komen en alle wonderen van het leven aan te raken die aanwezig zijn in het huidige moment: 'Kom mee, liefste, we zijn volwassen geworden, we zijn niet bang meer, we kunnen onszelf verdedigen. We zijn niet kwetsbaar meer'. Dat moet je het kind in jezelf leren. Je moet het kind in jezelf uitnodigen om met je mee te komen en je leven te leven in het huidige moment. Dat is de oefening, dat is aandacht. Aandacht is onszelf toestaan niet te verdwalen, niet gevangen te raken in de herinneringen van het verleden. Natuurlijk kunnen we het verleden bestuderen, maar we zijn geworteld in het heden. We kunnen het verleden bestuderen zonder in het verleden gezogen te worden, zonder erdoor overmand te worden.
Hetzelfde geldt voor de toekomst. De toekomst is slechts een projectie van het verleden, van die oorspronkelijke angst en dat oorspronkelijk verlangen. We kunnen de toekomst terugbrengen naar het heden en de toekomst bestuderen en er plannen voor maken. Maar we hoeven niet te verdwalen in angst en onzekerheid voor de toekomst, want de toekomst is nog niet gekomen. Het is slechts een geest en het verleden is ook een geest. Waarom zouden we leven met geesten? Je moet leven met de werkelijkheid. Dát is juiste aandacht. Dus als je een vriend hebt die lijdt, die verdrietig is, die sterke emoties heeft, dan moet je hem of haar helpen, als de situatie veilig is: 'Lieve vriend, je bent veilig, alles is goed nu, waarom ga je door met lijden. Ga niet terug naar het verleden, het is slechts een spookbeeld, het is niet echt'. En elke keer dat we ons ervan bewust zijn dat het slechts films en foto's zijn, niet de realiteit, zijn we vrij. Dat is de oefening van juiste aandacht.

Stappen met Thây en de Sangha

Impressies van de meiretraite in Papendal

Christus en Boeddha als broeders

Vandaag ga ik naar Den Haag, onderzoeken of *Thich Nhat Hahn,* de zenboeddhist die zulke mooie boeken schrijft, in het echt ook zo bijzonder is. De liefdevolle manier van de mensen in de sangha waar ik sinds kort een regelmatige bezoeker ben, heeft mij verontrust en nieuwsgierig gemaakt. Als christen, gedoopt, belijdenis, getrouwd, mijn kinderen gedoopt in de kerk en nog steeds een trouwe bezoeker, voel ik verontrusting. Ze praten over Thây zoals de leerlingen in de Bijbel over Jezus spraken.

Per ongeluk ben ik in het boeddhisme terecht gekomen: ik heb wat gelezen, nog meer gelezen, ben blijven lezen en toen kreeg ik het verlangen om te leren mediteren. Ik zocht naar een christelijke omgeving om te leren mediteren en die vond ik in de Willibrordabdij in Doetinchem. Voor mij een veilig gevoel om in de schoot van de katholieke kerk te leren mediteren.

Een jaar mediteren heeft mij veel gegeven, ik voel mij een vreugdevoller christen, met meer rust voor de de mensen om mij heen en ik durf zelfs naar de sangha te gaan, al voelt het wel eens als verraad; ik heb nooit een nieuwe religie gewild. De boeken van Thich Nhat Hahn spreken tot mijn hart en de diepe eenvoud ervan helpt mij het dagelijkse leven te ervaren zoals het is.

Daar zit ik dan te luisteren en hij spreekt zoals hij schrijft, diep en eenvoudig. Ik ervaar de echtheid en denk weer: zo zaten de leerlingen in groten getale naar Jezus te luisteren aan de oever van het meer, allemaal verlangend om aangeraakt te worden.

Terug naar huis fiets ik met een aardig echtpaar naar de trein. We bespreken wat we gehoord hebben en vragen ons af waar Thây vannacht zal slapen. Toch niet in een van die luxe hotels? We weten het niet, het lijkt niet te passen.

In de trein raak ik aan de praat met twee dames die een eigen meditatiegroep hebben in Doetinchem. Ik kijk hen verbaasd aan en vertel dat dit voor mij een heilige plek is: daar heb ik de vreugde van de meditatie leren kennen. We delen onze ervaringen van deze bijzondere avond en aan het eind vragen zij mij: ‘Weet jij waar Thây vannacht slaapt? In de Willibrordabdij in Doetinchem. Het ontroert mij, ik zie hem daar lopen op die heilige grond verbonden met de christelijke kerk, voor mij een waardevol beeld. Het is goed zo, ik mag mij een christen noemen, verbonden met de Boeddha. Ik mag genieten en mij laten inspireren door de boeken van Thây, de Dalai Lama en al die andere dharmaleraren en beoefenaars.

Inge van den Bosch
Amersoort



Wandelmeditatie in Papendal. Foto: Françoise Pottier

Niet alles zelf oplossen

Tijdens de retraite werd ik geraakt door enkele vragen in de *questions & answer*- sessie: wat te doen als familieleden in nood verkeren? Hoe kun je helpen? Wat te doen als de familie jouw hulp niet aanvaardt, maar afwijst? Ik voelde me al enige tijd machteloos in de situatie rondom mijn schoonzusje, die niet alleen een levensbedreigende longkanker had, maar ook nog in een problematische gezinssituatie zat. Enige hulp van mijn kant werd wel aangenomen, maar een goed gesprek, laat staan het delen van emoties, was niet mogelijk.

Thây’s antwoord was om de hulp van gemeenschappelijke vrienden in te roepen. Soms is een familielid te dichtbij of is een familieband te gecompliceerd. Dan lukt het niet om zelf een advies of steun aan te reiken, maar kan een ander dat vanuit vriendschap misschien beter. Dat was voor mij een hele opluchting. Bij de vragenstellers herkende ik de pijn, die ik zelf ervoer, maar tevens ook de ruimte om niet alles zelf te hoeven oplossen. Daarmee is ook de druk ervan af gehaald. Gelukkig hebben we nog goed contact gehad met mijn schoonzusje voordat zij is overleden tijdens het Pinksterweekend.

Jantien Lodder
Strong Path of the Heart



Zr. Chan Khong. Foto: Ton Kamphof

Een engel uit een vernietigende oorlog: een ervaring van diepe concentratie

Thây spreek dikwijls over concentratie. Een van zijn drieslagen is: aandacht, concentratie en inzicht. Concentratie, *samadhi*, is een centrale term binnen de boeddhistische visie. In zijn diepste vorm betekent het 'absorptie' in het moment, helemaal en diepgaand zijn in het nu, het overstijgen van tijd en ruimte. Thây legt de term meestal niet uit. Dat is lastig, maar het heeft ook zo zijn voordeel. Je moet dan namelijk zelf ontdekken wat de betekenis van samadhi voor je is. Hij zegt wel: als je aandacht hebt, heb je aandacht voor iets, als je concentratie hebt, heb je dat op iets.
Omdat mijn ervaring soms ook anders is, vroeg ik zuster Chan Khong in onze familie-bijeenkomst op de eennalaatste dag van de retraite: als Thây het over concentratie heeft, spreekt hij over concentratie op iets, op een object. Ikzelf ken ook de concentratie zonder dat het op een object is gericht. Dat is als het ware 'pure concentratie'. Kent u uit eigen ervaring ook de concentratie zonder dat die gericht is op een object?

Zuster Chan Khong vertelde: 'Ja, ik ken dat en ik wil daar graag op antwoorden. We waren met Thây in Italië, in Firenze. Het was een paar jaar geleden. Hij leidde een retraite van een aantal dagen. We hadden vrij en liepen met een aantal zusters door Firenze. En ineens had ik die ervaring. In die stad zijn veel beelden, veel kerken en kerktorens, het was mooi weer. Heel warm ook en heel erg vol met mensen. En toen gebeurde het. Ik zag niet alleen de wolken, ik wàs de wolken, ik keek niet alleen naar de blauwe hemel, ik wàs de blauwe hemel, ik was de beelden in het centrum, de kerktorens, de mensen om me heen. Het onderscheid was weggevallen. Het was een ervaring van concentratie op àlle objecten, van geen onderscheid tussen mij en de dingen en mensen die ik waarnam.
We liepen een kerk binnen. Het was een mooie kerk. Vaak heb ik weerstand gehad om een kerk binnen te gaan. Ik ging liever een boeddhistische tempel binnen. Dat komt ook omdat de katholieke kerk niet altijd een mooie rol heeft gespeeld ten opzichte van het boeddhisme in mijn land Vietnam. Ik voel me er meestal ook minder thuis dan in een boeddhistische tempel. Maar toen ging ik die kerk graag binnen. Er waren mooie beelden en prachtige gebrandschilderde ramen. Op die gebrandschilderde ramen waren engelen afgebeeld.
En toen zag ik het gezicht van dat kind. In Vietnam had ik een keer een verschrikkelijke ervaring. Er was een hevig bombardement geweest en er waren veel mensen gedood en zwaar gewond. Overal hulpgeroep, geschreeuw en veel bloed. Toen kwam er een moeder op me af met een baby. Huilend, wanhopig. De baby zat helemaal onder het bloed. Een vreselijk gezicht. Wanhopig riep ze: red mijn baby, red mijn baby. Maar wat kon ik doen? Wat kon ik doen? Ik nam het kind in mijn armen en voelde me zo machteloos. Soms denk je wel eens aan mensen die een oorlog op de televisie zien. Ze zien de foto van een brandend meisje met napalm over haar hele lichaam. Ze zitten op de bank en kunnen er dan nog een drankje bij nemen of een zakje chips. Ze hebben absoluut geen besef. Er midden in te staan is afgrijselijk, het is niet uit te leggen. Een verschrikking. Ik had dat kind in mijn armen, heb geprobeerd het naar een dokter te brengen, maar een paar minuten later was het kind dood. Het stief in mijn armen en ik kon niets doen. Ik ben het nooit vergeten. Het kind was vaak in mijn gedachten, soms in mijn dromen. En toen, in die kerk, op dat gebrandschilderde raam, zag ik het gezicht van dat kind. Ik zag het in het gezicht van een engeltje. Het zei als het ware tegen me: het is goed hier, je hoeft niet meer te treuren, ik ben in het licht. Ik wist niet wat me overkwam. Op dat moment werd ik geheeld, verzoend met die ervaring.'

Dat vertelde zuster Chan Khong. Toen viel er een stilte. En mijn adem was al gestokt….
Ik was gegrepen door wat ze vertelde. En er gebeurde ook iets met mij. Ik ging als het ware in haar verhaal mee. Was het vervoering? Voor mij werd ook de 'familiegroep' op een

of andere manier in deze ervaring meegevoerd, de groep en de vertellende zuster Chan Khong werden getransformeerd naar een ander niveau. Zoiets. Het is lastig daar woorden aan te geven. Ik was sprakeloos en geraakt door haar ervaring. Ik dankte haar, geroerd, dat ze dit had willen delen. Ik mocht 'meetrillen' op haar resonantie. Heel bijzonder. De gedode baby kwam terug om te verzoenen, te helen en licht te laten zien. Ik zal het nooit vergeten.

Ton Kamphof

Loopmeditatie zonder pijn

Tijdens de retraite in Papendal heb ik voor het eerst, na dertien jaar in deze traditie te zijn, werkelijk kunnen meelopen in een loopmeditatie. Het was een ervaring die mij innig gelukkig maakte. Natuurlijk heb ik eerder wel mee gedaan met mijn scootmobiel, maar nu kan ik voor het eerst in bijna dertig jaar lopen zonder pijn! In februari jl. heb ik een rugoperatie ondergaan die geweldig goed geslaagd is. Mijn vreugde hierover kan niet op! Het gevoel om meegevoerd te worden in een stroom van tochtgenoten was geweldig. Ook het gevoel 'een druppel te zijn in de grotere rivier' was een diepe ervaring. Prachtig tot uitdrukking kwam dit in de doeken op de achtergrond in de zaal waar Thây zijn lezingen hield, met zo veel verschillende voetstappen, gemaakt door Didi Overman en Gré Hellingman achter het podium. Het gaf mij de indruk dat anderen al wisten wat ik toen aan het ontdekken was!

Rochelle Griffin, Dharmaleraar
True Light of Peace

Vijf Aandachtsoefeningen

Mijn eerste retraite in deze traditie was een geweldige ervaring. De liefdevolle aanwezigheid van Thây, de nonnen en monniken en zoveel andere beoefenaars tesamen ontroerde me. Het waren volle, rijke dagen met veel indrukken, wijze lessen en bijzondere ontmoetingen.
Al eerder had ik besloten de Vijf Aandachtsoefeningen aan te nemen en met mij namen wel 120 mensen deel aan deze ceremonie. Voor mij een mooie en gedenkwaardige afsluiting van deze retraite. Nu kijk ik iedere dag uit naar de post die me de brief met mijn dharmanaam zal brengen.

Marion van Marle
Sangha Rivierenland

Leven vanuit het hart

De vijf dagen van de retraite staan in mijn herinnering als een stevig, stralend huis.
Bij aankomst en de eerste maaltijd – geheel in stilte – voelde



De ceremonie van de Vijf Aandachtsoefeningen. Foto: Ton Kamphof

ik mij meteen helemaal thuis en gelukkig! Verwondering dat je met zó veel mensen (600) tòch een sfeer van rust en harmonie kunt beleven. Natuurlijk was er af en toe een spits, hier en daar een file, maar als je daar alert op was, kon je al heel gauw binnen en buiten het mooie hotel een rustig plekje vinden om jezelf opnieuw op te laden.
De lessen van Thây, in combinatie met de oefeningen en het dagelijks delen van ervaringen, hebben bij mij een stroomversnelling teweeg gebracht in het proces van transformatie van zeer oude pijn, waar ik reeds in zat. Heel ontroerd was ik bij het zien en horen, hoe veel mensen uit mijn 'familie' eenzelfde verandering doormaakten van afweer naar openstellen, van ik naar wij, en ten slotte van pijn naar vreugde. Het in gedachten liefdevol aanspreken van mensen – levend of overleden – die je zeer geschaad hebben in je ontwikkeling, de woorden daarvoor, die had ik zelf niet kunnen bedenken.
Voor deze inspiratie ben ik zeer dankbaar. De weg naar een leven vanuit het hart wordt steeds duidelijker. Mijn warmte gaat uit naar alle vrijwilligers en werkers die deze retraite mede gedragen hebben.

Linde van Buul
Frisse Lente van het Hart.



Thây nodigt de bel uit. Foto: Ton Kamphof

Schoon schip maken op Papendal, mei 2009

Graag deel ik een paar indrukken uit de retraite met jullie. Het is vooral een grote, fijne, goede herinnering. Regelmatig zing ik zachtjes: 'Every morning when I wake up: I am happy, because I have learned to look deeply.'
Zuster Chan Khong's lessen waren bijzonder, met name ontspannend. De monniken waren een speciale groep mensen om van naderbij mee te maken. Ze bewegen aandachtig, eten in aandacht, praten (zijn stil) en zingen aandachtig; ze begeleiden de ochtendmeditatie enzovoort. Een van de broeders verzorgde een hartelijk onderricht over de moed om gelukkig te zijn en over 'schoon schip maken' ofwel 'opnieuw beginnen.'
Thây's waardevolle onderricht, dat hij zo vanzelfsprekend geeft en dat zowel hoofd als hart aanspreekt, was de natuurlijke kern van mijn retraite. Zijn meditatie-instructie over de adem — met de vinger langs de rand van een opgehouden blad papier om de aandacht bij de hele in- en de hele uitademing te illustreren — staat in mijn beeldgeheugen gegrift. Hij ging van mededogend, wijs advies bij *questions and answers* tot onderricht over het concept van 'geen geboorte, geen dood.
Iedereen die er was, inspireerde me: betrokken bij de organisatie of gewoon bezoeker zoals ik. Allen oefenden in een Leven in Aandacht. Ik ben tot tranen toe geroerd geweest en voel me nog ontzettend blij met dat ik het mee mocht maken. Het was ook práchtig om het met zovelen te delen.

Het spijt me wanneer ik anderen gestoord heb door onaandachtig gedrag. Ik vergat namelijk op een van de avonden de nobele stilte. Op onze hotelkamer leverde ik mijn commentaar op het avondprogramma, volledig onthutst toen mijn partner me na een paar minuten wees op de nobele stilte! Verder kwam ik bij de ochtendmeditatie eens in het middenpad te zitten. En ik begreep pas dat dát misschien de bedoeling niet was, toen we na de begeleide zitmeditatie naar elkaar omdraaiden voor het soetra gedeelte dat een van de monastics voor ging lezen en even later Thây langsliep, richting uitgang. Sorry, lieve mensen!
We waren met velen. Ik heb me soms geïrriteerd aan de drukke entreehal die bepaald geen sereen stille ruimte was (behalve als Thây erdoor liep voor de loopmeditatie bijvoorbeeld). Mijn oefening in aandacht is nog niet zo stabiel dat ik al dat lawaai steeds goed verdraag.
Ook waren er mensen die hun plekje dichtbij of vóór Thây veiligstelden door lang voor het onderricht begon, hun persoonlijke bezittingen op die plaats of stoel te leggen (daar is ook iets van gezegd door de organisatie). Het vergrootte mijn ervaring van onzekerheid: Gunnen we elkaar van harte een goede retraite? Hoor ik er wel bij? Zal ik maar achter de muur blijven staan, daar kan ik het ook horen…
Zo waren we met elkaar een enthousiaste, maar weinig verlichte groep mensen die hun Boeddha-natuur opzoeken en een glimp opvangen van een andere, levendige, liefdevolle werkelijkheid. Dankbaar, zonder een enkele uitzondering denk ik, en wat mij betreft zonder enige reserve. Bedankt, lieve mensen!

Joke Peters
Renkuma

Een oefening in ontlijden

Het dagelijks leven is de ultieme oefening, dat betekent dat we op ieder moment een kans hebben om opnieuw te beginnen. Gaat het om het bereiken van de top van de berg of om de tocht naar boven toe? En trouwens, wie zegt dat er een berg is?

Mijn moeder heeft Alzheimer. Sinds een jaar woont ze in een kleinschalig verpleegtehuis, op tien minuten fietsafstand. Dat betekent een grote verandering voor ons allebei. 35 jaar lang moesten we 120 kilometer rijden om bij haar te zijn en dan weer terug. Nu zien wij elkaar drie keer in de week. Een keer per week eet ze bij ons. Op zondag gaan we meestal met haar koffiedrinken en een klein stukje wandelen, als haar rug dit toelaat. Ze wil nog graag naar het theater en geniet van haar kleinkinderen.
Toch is mijn moeder meestal niet gelukkig. Nu ik haar zo vaak zie, weet ik dat. Het is onvoorspelbaar hoe ze zich per dag voelt.

Angst voor het lijden

Op weg naar haar toe begint mijn oefening: *Ik adem in en weet dat ik niet weet hoe het vandaag met mijn moeder zal zijn, ik adem uit en open me voor alle opties.*
En zo rijd ik dan de inmiddels overbekende weg. Als ik niet oefen, bouw ik bij iedere meter spanning op. Die neem ik, aangekomen bij het tehuis, mee naar binnen. De spanning is geladen met angst voor haar aftakelingsproces en haar lijden. Het contact dat daar uit voortkomt is niet open. Ze mag niet lijden. Ze mag niet aftakelen. Of juist zo snel mogelijk, zodat het lijden stopt. Ze moet grapjes maken en lachen om de mijne, zoals we van haar gewend waren. Ze mag geen last van haar rug hebben en als ze nu maar niet weer in haar broek poept. Ik wil het allemaal niet meemaken. Op die manier maak ik eigenlijk geen contact met haar en zeker ook niet met mijn eigen gevoelens. Ik laat haar en mijzelf in de kou staan.
Als ik wel oefen, verloopt het bezoek heel anders. Ik weet niet van te voren hoe ze zich voelt, maar stel me open om er helemaal voor haar te zijn, ongeacht haar stemming of lichamelijke conditie. Meestal zit ze op haar vaste plekje in de huiskamer met een aantal andere bewoners, bijna allemaal vrouwen.
Als ik op dat moment vergeet te ademen gaat er van binnen direct een deur dicht. De meeste mensen zijn 'verder heen' dan mijn moeder. Ze hangen apathisch in rolstoelen, met geteisterde benen, niet meer in staat om te spreken, maar wel met permanentje en parelketting. Sommigen dwalen achter hun rollator door de lange gang, angstig omdat ze niet meer weten hoe ze thuis komen.

Zacht en open

Als ik daarentegen zacht en open blijf, me niet verzet tegen dit lijden, geef ik alle dames een hand en knuffel mijn moeder



Didi (rechts) en haar moeder op de duo-fiets.
Foto: Gré Hellingman

voorzichtig, stem me af op haar 'weerbericht'. Zo komt er ruimte voor haar in mij en voor mij in haar. Daar zijn geen woorden of grapjes voor nodig.

Ik adem in en ben me bewust van het lijden van mijn moeder en van mijzelf;
ik adem uit en voel ruimte in mijzelf voor dit lijden.
Ik adem in en doorvoel het lijden;
Ik adem uit en bevrijd het lijden.

Dan ontspan ik en zij ook. Het lijden stopt. Ik pak haar hand en zij kijkt naar mij. Ze kijkt echt. En ik kijk ook echt. En dan kan ik liefdevol spreken en diep luisteren.
Ik zie mijn moeder als degene die voor mij heeft geleefd. Een lang leven. Zij gaf mij oneindig veel liefde en zorg. Ze gaf me te eten, waste mijn kleren, deed onnoemelijk veel kleine en grote dingen voor mij. Ze oefende in aandacht in het dagelijks leven volgens haar eigen inzicht. Ze verloor haar andere dochter, mijn zus, op een gruwelijke manier, brak zelf ook, slikte haar rouwproces in. En ze vond toch weer een weg om te leven. Maar nooit kon ze meer naar foto's van mijn zusje kijken. Ze zorgde voor mijn vader tot het eind toe en begon daarna weer opnieuw. Ze wilde nog reizen, en ging naar China en Oost-Europa. Ze kon veel. Dat ze steeds minder kon, was heel moeilijk voor haar.

Moeder in mij

Nu is het mijn beurt om voor haar te zorgen. Ik kijk naar haar. Hoe ze zich steeds meer naar de aarde buigt met haar kromme ruggetje. Daarmee lijkt haar hardheid te buigen voor kwetsbaarheid. Ze kan nu voelen, huilen, rouwen, en daarna weer scherp zijn, lachen, relativeren. Ik heb de eer om dit allemaal met haar mee te maken en haar te helpen. En zij helpt mij om te oefenen.
Een vriendin schreef me vanaf de juniretraite: 'Je mist wel een heleboel, hoor'. Nadat ik 'ja-jammer' had gevoeld kwam het heldere weten dat je oefent waar je bent. Als ik niet in het hier en nu kan zijn met mijn prachtige moeder, hoe kan ik dan wel echt bij Thây zijn en deel uitmaken van onze sangha?
Ik adem in en ben mij bewust van mijn moeder in mij. Ik adem uit en beweeg met haar mee op het ritme van *no birth no death*…
Mama en ik fietsen op de duofiets. Zij zit naast me, kan nauwelijks boven het stuur uitkijken. Ze trapt mee, ze trapt en trapt. Af en toe laat ze haar handen los en kijkt me triomfantelijk aan. We lachen als spelende kinderen. Het is zomer.

Didi Overman
Sacred Syllable of the Heart

In memoriam Charlotte van Eekeren



Charlotte van Eekeren zal niet meer dansen, niet meer dichten, geen muziek meer maken, niet meer schilderen en mediteren. Na een proces met manisch-depressieve stoornis, met vele ups en downs, heeft ze ten slotte van de toekomst afgezien. Wij hebben met haar meegestreden en met ons heel veel andere lieve mensen, maar met begrip en respect voor haar beslissing moesten wij helaas afscheid nemen van onze vriendin en sanghagenote.
Charlotte voelde zich erg verbonden met de twee Utrechtse sangha's, haar medebeoefenaars en de boeddhistische traditie van Thich Nhat Hanh. Stilte, opmerkzaamheid en wederzijdse betrokkenheid waren voor haar van wezenlijk belang, ook als ze in haar slechtere periodes de sangha niet kon bezoeken. Als ze er wel was, was haar aanwezigheid kostbaar. Met ontwapenende openheid en helderheid kon ze haar vreugde en lijden delen met de ander. Haar beoefening was toegewijd en gedreven. Het verlangen naar een veilige thuishaven groot.
Maar voor Charlotte zat er ook een andere kant aan meditatie. Tijdens een periode van intensieve meditatie in Plum Village ging het mis met haar: de grens tussen realiteit en weggestopte (traumatische) ervaringen vervaagde dermate dat ze in een acute psychose belandde.
Groot was daarna haar bezorgdheid over lotgenoten die mogelijk ook zo'n ingrijpende ontsporing zouden kunnen meemaken. Ze heeft zich met veel energie ingezet om bekendheid aan haar ervaring te geven. Daarbij betrok ze behalve mensen in de geestelijke gezondheidszorg, hulpverlening en mindfulnesstraining, ook de landelijke pers. 'Kijk met zorg naar meditatie voor psychisch kwetsbare mensen', was haar belangrijkste boodschap.

Vaarwel *Strong Lion of the Heart,*
Vaarwel dierbare vriendin,
Moge je kracht op zachte wijze voortleven

Manon Wetzels, *Bloeiende Lotus van het Hart*
en Floris Dercksen, *Solid Togetherness of the Heart*

Afscheid van Jaap

Op 22 juli is Jaap Broerse verdronken in het meer van Orta, een prachtige plek in Italië. Hij zwom graag, iedere dag. Hij hield van de zon op zijn huid, van het water en van de beweging. Toen mijn dochter naar me toe kwam en zei: 'Jaap roept HULP', wou ik het eerst niet geloven. We zwommen naar hem toe, maar hij was al opgehouden met roepen. Toen we op 20 meter afstand waren, verdween hij. Zijn lichaam werd twee dagen later gevonden, 70 meter diep, precies op die plek. We zijn verschrikkelijk geschrokken! De tijd bleef stil staan, zo stil en donker als het meer. Ik ben dankbaar, dat ik hem nog kon zien voor mijn vertrek. Zijn gezicht was ontspannen, alsof hij wou zeggen: 'This is it'.
Ons plekje, Punta di Crabbia, ligt dicht bij het Isola di San Giulio, een bijzonder kloostereiland, dat mensen wil uitnodigen naar de stilte te luisteren. Ik vertel het, want Jaap nam ons mee daarheen op 21 juli en hij zei: 'Dit moeten we nog aan meer mensen laten zien.'
De abdes noemt het Isola di San Giulio 'Het eiland binnen in je'. Twee paden zijn daar uitgezet, de weg van de stilte en de weg van de meditatie. Als je daar loopt, kom je steeds een regel van een gedicht tegen. Jaap bleef steeds staan en las iedere regel voor. Het is nu een troost.

De stille weg
Luister naar de stilte.
Als je gaat, luister naar het water en de wind.
In de stilte kun je accepteren, kun je begrijpen.
In de stilte kun je alles aannemen.
Stilte is de taal van de liefde.
Stilte is de vrede in jouw wezen.
Stilte is muziek en harmonie.
Stilte is waarheid en gebed.
In de stilte ontmoet je de meester.
In de stilte adem je het Goddelijke in.

De weg van de meditatie
Iedere reis begint heel dichtbij.
Je geest is begrensd door muren.
Open de essentie van je wezen.
Dit is het moment, vandaag, hier en nu.
Laat het ik en het mijne achter je.
Accepteer jezelf, groei en word rijp.
Wees eenvoudig, wees wie je bent.
De wijze glimlacht als hij zich vergist.
Als je leert te zien, dat wat je bent, dan ben je alles.
En als je dat bewust bent geworden
Dan is de reis ten einde.

Het boek dat Jaap de laatste weken begeleidde was *The art of power*. Jaap schreef over dit boek: 'In *The art of power* van Thây wordt gesproken over de 5 machten volgens het boeddhisme: vertrouwen, volharding, aandacht, concentratie en inzicht. Vertrouwen is vertrouwen in jezelf. Dat betekent wel loslaten van de beelden die je hebt over hoe je zou moeten zijn of je zou moeten voelen, maar vertrouwen hebben in jezelf zoals je nu bent met al je onvolkomenheden en eindeloze schoonheid'.



Jaap Broerse, *Solid Friend of the Heart*, *Ware Perfecte Compassie*, in Plum Village. Foto: Ger Levert

Lieve sanghavrienden, bekende en onbekende. Vrienden, broers en zusters van Jaap. Beoefenaars van aandacht. Ik wil je van harte danken voor de steun, die iedere dag naar ons toe komt. Ook namens mijn kinderen, Katinka, Neele, Joana en Raoul. Dank je voor de kaarsen en wierook. Prachtig staan hier bloemen, foto's, kaarten, gedichten en getuigen van jullie meevoelen.
Bewust van het feit, dat niet weg is, wat wij samen hadden, wil ik de beoefening voortzetten: aannemen wat het leven op mijn pad brengt, waarderen wat op dit moment is. Jullie helpen mij, om diep te kijken en diep te luisteren, om terug te keren naar vrede en vreugde.
We zullen Jaap weer ontmoeten bij de bron.

Adem driemaal diep, in volledige aandacht. Jouw vrede en vreugde is de basis van de vrede en vreugde van de overledene.

Felicitas Schlette
Pure Source of the Heart

Rivierkreeften in een lotusvijver

Tijdens de meditatieweken Het Pad van de Boeddha *waren veel deelnemers geschokt toen ze de lotusvijver in Upper Hamlet zagen. Geen lotusplant te zien, troebel water. De vijver was 'bezocht' door rivierkreeftjes. Soms, vooral 's avonds, zag je wat beweging in het water. Rivierkreeften zijn dan aan de maaltijd: ze eten plantjes of kikkertjes. Aan de kant van de vijver lagen een aantal mooie rood met zwart gekleurde scharen, de rest van de kreeft was in de bek en maag van een reiger beland.*

Het heldere water met veel lotusbloemen was in korte tijd veranderd in troebel water zonder enige plantengroei in het water. De allesetende rivierkreeften zijn blijkbaar gek op de jonge lotusscheuten. Ik ben gaan vissen met een kruisnetje tijdens de avondwandelmeditatie, want dan is het stil rond de vijver. Twee soorten ving ik, beide 'exoten', soorten die niet van oorsprong in Frankrijk voorkomen, namelijk de rode Amerikaanse rivierkreeft en de Turkse rivierkreeft.

Rivierkreeftmeditatie

Op een andere avond liep ik langs de kant van de vijver en telde er 130, die plantjes langs de waterkant aten. Rivierkreeftmeditatie. Het betekent wel dat er veel meer dan 1000 in de vijver kunnen zijn.
Er zijn volgens de monniken twee mogelijkheden hoe de rivierkreeftjes in de vijver zijn terechtgekomen. Voorbeeld: een aquariumliefhebber koopt tien kleine kreeftjes, maar die worden groot en wat doe je er dan mee? In Nederland gaan ze dan ook gewoon de sloot in. Restaurants, ook een potentiële bron, kunnen we in de buurt van Upper Hamlet uitsluiten. Rivierkreeften kunnen zich ook over het land verplaatsen, dus ze zouden eventueel ook vanuit waterreservoirs in de buurt kunnen komen, waar Franse boeren rivierkreeften kweken voor de consumptie. Maar het dichtstbijzijnde reservoir is toch wel een goede 500 meter van de lotusvijver vandaan, en dan dwars door droge wijngaarden? En 100 meter verder op het terrein is een vijvertje waar helder water is, geen rivierkreeften zijn en waar de lotus nog gewoon groeit en bloeit. Ik begreep niet waarom ze ook niet wat verder waren gelopen. Pháp Dung wèl: 'Daar woont Thây'.

Pháp Dung kent mijn achtergrond als aquatisch ecoloog en vroeg wat er aan gedaan kon worden. Direct bedacht ik verschillende manieren om de lotus weer terug te krijgen: uitzetten van snoekbaarsjes (die zich thuis voelen in troebel water) en wanneer het water weer helder wordt snoekjes, omdat snoekbaars zich nu eenmaal niet thuisvoelt in helder



De lotusvijver in 2008.



De lotusvijver in 2009.

plantenrijk water. Of nog beter: een Vietnamese roofvis, die zich thuisvoelt in plantenrijk water en kreeften eet. Ten slotte zijn ook die rivierkreeften en lotusplanten beiden 'exoten' in Frankrijk. Voor reigers is het te druk in Upper Hamlet. En met de uitstervende paling moeten we geen experimenten gaan uitvoeren.

Goede grap

Een glimlach was het antwoord op al mijn gedoe. De monniken moesten maar korte tijd hun veganistische leefwijze opgeven en zelfgevangen rivierkreeftjes op het menu zetten. Pháp Dung vond dat wel een goede grap.
Maar van zijn uiteindelijke antwoord kunnen we heel veel leren. '*Vroeger* was de vijver er voor lotusplanten, *nu* is de vijver er voor rivierkreeften'.
De dharmatalk in de vorige *Klankschaal* behandelde de oefening van het loslaten. Niet hechten aan lotusplanten: loslaten. En nu? Terwijl ik dit schrijf, ligt voor mij een van de kreeftenscharen die de reiger voor me had overgelaten: 15 cm kracht, schoonheid en scherpte. Rivierkreeften zijn prachtige dieren. En misschien komen de lotusplanten wel weer terug, want als het eten voor de rivierkreeften op is, vertrekken ze wel weer. Dan krijgen we weer modder en lotus. En daarna weer rivierkreeften. Dus als we 'diep kijken' zien we in de rivierkreeften toch weer de lotus, en natuurlijk de modder. Gewoon inter-zijn.

Lowie van Liere
Grote Belofte van het Hart

Met dank aan Pháp Dung voor mooie gesprekken.



Procambarus clarkii (Louisiana rivierkreeft). Foto's: Lowie van Liere

Nieuws van het bestuur

Het weekend van 10-12 juli verbleef het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht in Waldbröl. We waren te gast bij de nonnen en monniken van het *European Institute for Applied Buddhism* (EIAB) en verbleven naast het grote gebouw dat in de komende jaren zal uitgroeien tot het Europees Instituut voor Toegepast Boeddhisme. Momenteel mogen in dat enorme gebouw nog geen gasten logeren.
Het gebouw van de EIAB is indrukwekkend met zijn lange gangen, marmeren vloeren en houten lambriseringen langs wanden en plafonds. In de hal zijn grote mozaïeken die het 'gezonde' natuurgevoel weergeven dat in de jaren '30 in Duitsland zo in de mode was. Het maakte op ons een ambtelijke en afstandelijke indruk en gaf soms aanleiding tot herinneringen aan de donkere tijden uit de geschiedenis. Gaandeweg lieten we ons echter doordringen van de lichte en liefdevolle energie van de monastieke gemeenschap en werden we deelgenoot van hun vertrouwen in de toekomst van het EIAB. Van zuster Annabel en broeder Phap An, de twee directeuren van het instituut, hoorden we meer over de aspiraties voor de toekomst en de problemen van het huidige moment. We kregen enorme bewondering voor hen, voor hun vertrouwen in de sangha om dit karwei tot een goed einde te kunnen brengen en voor hun visie op wat er nodig is voor de verdieping van het boeddhisme in Europa.

Besluiten bestuur LIA

Tijdens het weekend zijn de volgende besluiten genomen:
1 Samen met het EIAB wordt een grote retraite georganiseerd onder leiding van Thich Nhat Hanh voor mensen uit Nederland en Vlaanderen. De retraite vindt plaats van 15 tot 20 juni 2010. Maria Ruiters en Hilly Bol zullen de voorbereidingen op zich nemen.
2 De donatiebrief van broeder Phap An wordt verspreid in de Nederlandstalige sangha. De stichting heeft al 10.000 euro overgemaakt aan het EIAB, evenals 25.000 euro, het eerste deel van de opbrengsten van de retraite in Papendal.
3 Er wordt opdracht gegeven voor het ontwerpen en bouwen van een nieuwe website met tevens een administratiegedeelte. Eind 2009 moet alles klaar zijn. Ton Boelens is de nieuw webmaster van www.aandacht.net.
5 Er worden twee nieuwe bestuursleden gezocht voor vacatures in 2010, van wie een bij voorkeur uit Vlaanderen.
6 Er worden twee mensen gezocht die de administratie willen overnemen van Françoise, die hier per 1 januari mee wil stoppen. Françoise blijft wel aan als voorzitter van het bestuur.
7 Een landelijke werkgroep Communicatie & PR wordt ingesteld, bestaande uit alle mensen die betrokken zijn bij communicatie naar buiten.

Cilia Galesloot, secretaris Stichting LIA
Stevige Grond van het Hart

Nogmaals: hoera!

In de vorige *Klankschaal* vertelden we onder de titel 'hoera!' dat we het voorlopig koopcontract voor Huize Nooitgedacht hadden ondertekend. Huize Nooitgedacht, een pand van ongeveer 550 m^2, ligt in Tricht, een dorpje aan de Linge in de Betuwe, op loop- en fietsafstand van station Geldermalsen.
Op deze blijde gebeurtenis volgden nogal wat hobbels om de financiering rond te krijgen. Tot onze vreugde wilde een bank in Nijmegen ons ten slotte een hypotheek geven op naam van Woonvereniging De Linge: inspanningen van een sympathiserende notaris die eerder met dit bijltje gehakt had en een hardwerkende, deskundige adviseur: bodhisattva's vind je overal! Onlangs hebben we onze handtekening onder de offerte gezet. De overdracht van het huis volgt op 1 september. Dus nogmaals: hoera!

Verbouwingsplannen

Op het ogenblik zijn we vooral bezig met verbouwingsplannen. Het gedeelte van het huis waar wij gaan wonen, hopelijk met meelevers, moet verbouwd worden, evenals het gedeelte waar Paula's kantoor (dat wij ook mogen gebruiken), de meditatieruimte, en een groepsruimte annex keuken komen. Ten slotte willen we een bijgebouw op het terrein geschikt maken als slaapruimte voor kleine groepen. Er moet dan ook meer sanitair komen. En we willen het terrein achter het huis, nu nog grotendeels geplaveid met saaie tegels, in een paradijsje veranderen .... Dit kan natuurlijk niet allemaal tegelijk. Stapje voor stapje, naarmate er geld binnenkomt, zal Huize Nooitgedacht nog mooier worden, en vooral: nog bruikbaarder voor activiteiten van onszelf en onze sanghavrienden.
Verder: er is in Huize Nooitgedacht nog plaats voor twee vaste bewoners. We denken dat we goed met z'n vijven in het huis kunnen wonen. Er blijft dan voldoende ruimte voor meelevers en logés. Dus heb je wel eens verlangd naar samenleven met sanghavrienden, mail ons dan, dan sturen we je ons 'groeidocument' met onze ideeën over het samenwonen als een sangha.
We willen hier nogmaals iedereen duidelijk maken dat wij geen meditatiecentrum gaan exploiteren. We werken alle drie, dus daar hebben we geen tijd voor. Maar ruimte is er straks genoeg, en we nodigen alle vrienden die ruimte nodig hebben voor hun sangha-activiteiten uit om tegen die tijd contact met ons op te nemen. Tegen een bijdrage in de kosten kan je dan in Huize Nooitgedacht terecht. Wij hopen dat het huis intensief gebruikt zal worden, en dat het een in- en uitlopen van sanghavrienden zal zijn.

Spullen, hulp of geld

Ten slotte: jullie begrijpen dat dit allemaal heel veel energie en geld kost. Mocht je een bijdrage willen leveren aan de verbouwing en inrichting van de straks voor iedereen beschikbare ruimtes, dan kan dat in de vorm van spullen, hulp of geld. Als je tijd en zin hebt om te helpen met klussen, laat het ons weten. Als je ons wilt helpen met geld, stort je bijdrage dan op banknummer 39 01 56 868, t.n.v. Van Pijpen en Roegholt, onder vermelding van 'gift Huize Nooitgedacht'. (Zodra de woonvereniging officieel is opgericht zullen we de tenaamstelling van de bankrekening veranderen. De rekening komt dan op naam van Woonvereniging De Linge.)
En dan een laatste verzoek: duimen jullie allemaal voor de verkoop van de huizen van Paula en Sietske. Paula woont in het centrum van Gorinchem, in een eengezinswoning die ook geschikt is om er een kantoor of zoiets te houden. Sietske woont in Amsterdam Zuid-Oost, in een appartement aan de rand van het Gaasperplaspark met uitzicht over de Gaasperplas, in een autoluw gebied. Zegt het voort!

Voor meer informatie en het volgen van onze avonturen kun je kijken op www.woneninaandacht.blogspot.com. Je kunt ons mailen op woneninaandacht@hotmail.com.

Het adres van Huize Nooitgedacht is:
Middelweg 45, 4196 JG Tricht

Marjolijn van Leeuwen, *True Aspiration for Peace*
Paula van Pijpen, *Helder Luisteren van het Hart*
Sietske Roegholt, *True Substance of Understanding*



Huize Nooitgedacht. Foto: woonvereniging De Linge

De eerste maanden in EIAB

Zaden zaaien – Dag in dag uit

De gemeenschap van het Instituut voor Toegepast Boeddhisme (EIAB) bestaat uit 23 monniken en nonnen. Maar in werkelijkheid behoren niet alleen de monniken en nonnen tot onze gemeenschap, maar ook onze buren en vrienden die aan onze beoefening deelnemen.
Omdat we tijd noch middelen hebben om de vele bouwwerkzaamheden te laten uitvoeren die nodig zijn om aan de wettelijke brandveiligheidsvoorschriften te voldoen, is het tot nog toe niet mogelijk om gasten in ons huis te herbergen. Naast ons gebouw is een burgerdienstschool voor dienstweigeraars die eind december 2008 haar deuren sloot. Daar hebben we tot nu toe ruimtes gehuurd voor onze gasten die voor een weekendretraite of een langer verblijf komen. De leslokalen van deze school zijn menigmaal omgevormd tot meditatieruimtes waar de Dharma onderwezen werd.
Daarnaast geven we iedere donderdagavond in het Bürgerhaus een cursus van twee uur over de grondslagen van opmerkzaamheid voor de mensen van Waldbröl en directe omgeving. Deze cursus is voor velen een eerste stap — het EIAB zelf bezoeken is voor velen nog een te grote drempel.
Met Kerstmis en Oud en Nieuw kwam voor de eerste keer een groot aantal gasten bij ons — uit Waldbröl en van verder weg. Twee mensen kwamen zelfs uit de VS. Tussen Kerst en Oudjaar hadden we een vijfdaagse retraite voor gezinnen, waaraan meer dan 40 vrienden deelnamen, sommigen met kinderen, vooral dochters en zonen in de tienerleeftijd.
Bijzonder geliefd was de retraite *Je innerlijke kind omarmen*, die we eind februari hielden. In de geborgenheid van de aandachtige gemeenschap konden velen hun hart openen, oude wonden omarmen en nieuw ontstane inzichten een plaats geven. Maar er was ook gelegenheid voor het innerlijke kind om te spelen en te lachen.
Veel jonge mensen hebben belangstelling getoond voor ons instituut en hun hebben we met Pasen een retraite aangeboden: *Geluk is de weg*.
In zijn cursussen biedt het Instituut in feite niets nieuws aan. Het baseert zich op de systematisering van het onderricht dat in de laatste 25 jaar in Plum Village, het centrum van Thich Nhat Hanh en de sangha in Zuid-Frankrijk, werd onderwezen.
Dag in dag uit zaaien we zaden om hier een instituut mogelijk te maken. We hoeven alleen maar in het huidige moment gelukkig te zijn en onze gemeenschap op te bouwen. Hoewel de hier aanwezige sangha nog erg klein is en onze 400 zalen hoofdzakelijk leeg staan, kunnen we voelen dat 'de opbouw duizenden levens zal duren, maar al een even lange tijd is beëindigd'. Terwijl we hier en nu in aandacht en in broederlijke en zusterlijke gemeenschap leven, bereiden we het leerplan voor dat in de toekomst in het EIAB aangeboden zal worden. Jullie kunnen ons met jullie beoefening ondersteunen.



Zuster Annabel
True Virtue

Zuster Annabel is de nieuwe directeur Beoefening bij de EIAB. Broeder Phap An is directeur Studies

Retraites in EIAB najaar 2009/voorjaar 2010

- **2–4 oktober 2009**

Gezondheids- en wandelretraite
In deze retraite vieren we Oogstdankdag (Erntedanktag) en zullen we onze dankbaarheid en zorg voor de aarde en ons lichaam laten zien door zeer eenvoudig te eten: alleen bruine rijst, sesamzaad en gestoomde groenten bij alle drie de maaltijden. We zullen de schoonheid van de natuur aanraken tijdens onze wandelingen: op zaterdag wandelen we vijf uur en op zondag zeven uur. We wandelen in stilte, terwijl we onze vrede met elke stap aan de aarde laten voelen. Daarnaast zullen er lezingen en uitwisselingen zijn over gezondheid en gezond worden.

- **24–31 oktober 2009**

Terug naar de bron: oefenen in tijden van verlies en verdriet
Deze cursus is bestemd voor diegenen die hulp zoeken in aandacht wanneer zij geconfronteerd worden met verdriet en/of verlies. Dit helpt ons om erachter te komen hoe we ermee kunnen omgaan wanneer iemand die ons dierbaar is overlijdt of ernstig ziek wordt of wanneer we te maken hebben met scheiding of afgescheiden zijn. De cursus staat ook open voor psychotherapeuten, counselors, mensen die

in een hospice werken en anderen die mensen helpen die te maken hebben met verlies. Deelnemers aan deze cursus zullen oefenen in bewuste ademhaling en bewust lopen, om stevig en gecentreerd te zijn temidden van sterke emoties. Door te stoppen en diep te kijken zullen we leren om ons verdriet aan te raken met compassie en aandacht, zonder het te versterken of te onderdrukken. We zullen ook oefenen met diep kijken in en het omgaan met gevoelens van spijt en wroeging. Deelnemers leren diep te kijken in de aard van veranderlijkheid, niet-zelf en interzijn.

- **27–30 december 2009 (met de mogelijkheid om te blijven tot 1 januari 2010)**

Vier het leven: retraite rondom de feestdagen

Deze retraite is bestemd voor iedereen: alleenstaanden en families met kinderen. Er is een kinderprogramma voor 6 tot 12-jarigen en voor tieners van 13-17 jaar. We vieren de feestdagen samen, op een spirituele manier waar de hele familie van kan genieten, met zingen, optredens, zit,- loop- en eetmeditatie, kunst en ambacht, en diep kijken naar ons leven. Er zal ook tijd zijn om na te denken over het nieuwe jaar en 2010 op een frisse manier te beginnen.

- **1–8 april 2010**

Mijn ouders, ikzelf. Mijn kinderen, ikzelf: ouder-kindrelaties helen

Deze cursus is voornamelijk bestemd voor jonge mensen en ouders die aandacht willen toepassen om conflicten op te lossen, om zo meer vrede en geluk tot stand te brengen in hun gezin. De retraite is ook behulpzaam voor psychotherapeuten, psychologen en docenten, die werken met mensen die moeite hebben in hun relaties met hun kinderen of hun ouders. Jonge mensen en ouders/volwassenen zullen onafhankelijk van elkaar deelnemen gedurende de eerste vier dagen. Gedurende de laatste drie dagen zullen ouders en kinderen samen oefenen.

We zullen leren aandachtig te ademen en te lopen en ook tijd hebben voor beweging, spelletjes en gezamenlijk kunst maken. We zullen leren hoe we conflicten kunnen oplossen, hoe we moeten oefenen wanneer we boos zijn of wanneer communicatie wordt afgebroken en hoe we juist en aandachtig kunnen spreken om goede communicatie te herstellen. We zullen de positieve kanten van onszelf en onze ouders of kinderen leren herkennen en welke positieve elementen we hebben doorgekregen van ouders of kinderen, door praktische oefeningen zoals het schrijven van liefdevolle herenigingsbrieven.

Zingen met je Hart
Een dag van zingen in aandacht op 25 april 2010

In onze Utrechtse sangha is het zingen een vast onderdeel van de oefening. Zingen brengt ons bij onszelf, verbindt ons met elkaar en is ook nog eens vreugdevol. Er zijn liedjes voor speciale momenten, liedjes voor speciale oefeningen. Elk liedje is een dharmatalk in pocket-formaat, die zich direct in ons hart nestelt. We hebben zo onze favorieten maar leren ook regelmatig een nieuw lied. Soms ontstaat er een lied naar aanleiding van het sanghathema van de maand. We willen dit plezier graag met andere sangha's delen. Samen met de stichting Leven in Aandacht organiseren we daarom een dag van aandacht rond het zingen met de sangha.

Een dag
- met stilte en muziek
- met nieuw repertoire én gouwe ouwe
- voor iedereen, kraai of nachtegaal, die met zijn hart wil (leren) zingen
- met als tastbaar resultaat aan het eind van de dag een opname van de gezongen liedjes, om in je eigen sangha mee aan de slag te gaan.

Datum: zondag 25 april 2010; tijd 10.00-16.00 uur
Locatie: we zijn nog op zoek naar een inspirerende plek met een mooie omgeving voor de loopmeditatie
Kosten: 12 euro; lunch zelf meebrengen
Muzikale leiding: Floris Dercksen
Organisatie: Floris Dercksen, Ludy Jongkind, ludyjongkind@hotmail.com

Voor gedetailleerd programma en opgave zie de site van stichting Leven in Aandacht of *de Klankschaal* van december.

Floris Dercksen en Ludy Jongkind

Eindelijk Thuis

Sangha's in de traditie van Thich Nhat Hanh

Zowel in Nederland als in België komen op verschillende plaatsen regelmatig sangha's bijeen. Een sangha is een gemeenschap van mensen die samen oefenen en met elkaar uitwisselen hoe zij de weg van liefdevolle aandacht en begrip, die Thich Nhat Hanh ons leert, in praktijk brengen. Wijzigingen in de gegevens en nieuwe activiteiten graag doorgeven aan de webmaster van de website, webmaster@aandacht.net.

In Nederland

Landelijke sangha's

Sangha voor hulpverleners

Een sangha bedoeld voor professionele hulpverleners van alle disciplines. Op dit moment telt de sangha 35 leden: psychotherapeuten, fysiotherapeuten, artsen, theologen, verpleegkundigen, maatschappelijk werkenden, coaches, een schooldecaan, etc.

- Bijeenkomsten van een dag op: 4 en 25 oktober, 6 december tijdens het weekend van 10.00 -16.00 uur bij Centrum Boswijk in Hurwenen (tussen Utrecht en Den Bosch)
- Retraite voor de sangha: 19 t/m 21 november in Biezenmortel
- Introductiebijeenkomsten voor nieuwe leden worden ongeveer drie keer per jaar georganiseerd. Een datum die hiervoor al vaststaat is 1 november. Wellicht volgt er nog een eerdere datum.
- Verder gaat de sangha zo af en toe op reis. Twee jaar geleden bijv. naar Plum Village.

Info: Maria Ruiters, *m.b.ruiters@kpnplanet.nl*, Hilly Bol, *hilly.bol@inter.nl.net* en Hanneke Timmerman, *hanneke-timmerman@hetnet.nl*



Enkele leden van de hulpverlenerssangha. Foto: Jan Boswijk



Vredessangha

De Nederlands vredessangha is ontstaan in 2006 na de retraite met Thich Nhat Hanh. Wij zijn een groepje mensen die zich willen inzetten voor een vreedzamer wereld, die betrokken zijn bij vredeswerk of die zich speciaal willen verdiepen in het beoefenen van vrede. We trachten zowel innerlijke vrede te beoefenen als bij te dragen aan een vreedzame samenleving, dichtbij en veraf. We merken steeds weer hoe deze twee samenhangen. In de sangha trachten we elkaar te ontmoeten en te steunen. We leren van en met elkaar en kunnen tips uitwisselen.

We komen een paar keer per jaar bij elkaar. Er is dan een thema dat door een of meer deelnemers voorbereid wordt. Vaste elementen zijn meditatie, een gezamenlijke vegetarische lunch, een presentatie en ervaringen delen. Wat komt er zoal aan bod naar aanleiding van de inbreng? Aandachtig luisteren en liefdevol spreken, vergeving en verzoening, angst en boosheid, activisme en stress.

De sangha is open voor nieuwe deelnemer/sters. We werken met twee mailinglijsten: één voor actieve deelnemers en één voor geïnteresseerden.

Het drietal dat de bijeenkomsten voorbereidt, wisselt regelmatig van samenstelling. Zo wordt de sangha samen gedragen en is er een zekere continuïteit.

De bijeenkomsten zijn 3 of 4 keer per jaar op zondagen bij de Expeditie in Amersfoort.

Info: Anke Kooke, a.kooke@casema.nl

Plaatselijke sangha's

Alkmaar

- Meditatiebijeenkomst van 10.00 uur tot 13.00 uur, de tweede zondag van de maand in Bergen met o.a. meditatie, wandelen en uitwisseling.

Kosten: 5 euro

- Dit jaar hebben we onze eerste retraite als sangha eind september in het Broederschapshuis te Schoorl.

Info: Joy Boelens, *sangha-alkmaar@aandacht.net* , 072-5128752 en Anita Schreij, *anitasenpietk@planet.nl* 072-5051567

Almere

> 'Aandacht werkt als de stralen van de zon:
> de zon schijnt zonder enige inspanning
> en alles verandert daardoor.
> Als we onze emoties, onze gedachten
> blootstellen aan het licht van aandacht,
> zal het veranderen,
> zoals een bloem zich opent naar de zon...'
>
> *Thich Nhat Hanh*

Iedere dinsdagavond welkom vanaf 19.45 uur. Er is dan thee. Van 20.00 - 21.45 uur oefenen we meditatie, met aan het einde een kleine theeceremonie en dharma delen.

- Iedere 1e en 3e dinsdagavond van de maand is er in aandacht zitten, bewegen en lopen; lezen van een tekst en geleide meditatie.
- Iedere 2e en 4e dinsdagavond van de maand is er in aandacht zitten en bewegen, gevolgd door een lezing van Thich Nhat Hanh via dvd (Engels gesproken).
- De 5e dinsdag van de maand is er diepe ontspanningsoefening. Als je het prettig vindt kun je dan warme sokken en een dekentje meenemen.

Bijdrage: 2 euro (voor schoolprojecten in Vietnam).
Plaats: Trinidadstraat 2B, 1339 MJ Almere
Tijdens de kerst- en zomervakantie zijn er geen bijeenkomsten.
Als je mee wilt gaan doen, of informatie wilt, neem dan contact op met Margriet Messelink, *sangha-almere@aandacht.net*.
Voor informatie over of het bestellen van *Leven in aandacht oefenen*, een praktisch boek vol meditatie-oefeningen in de traditie van Thich Nhat Hanh, zie: *www.sangha-almere.nl*
Op deze website staan nog veel andere mooie, interessante en inspirerende dingen uit de traditie van Thây (zoals Thich Nhat Hanh door zijn studenten genoemd wordt).

Amersfoort, Sangha Stoutenburg

Sangha Stoutenburg is iedere zondagavond te gast bij het Franciscaans Milieuproject, in de kapel van kasteel Stoutenburg. Het kasteel ligt op een landgoed van 11 hectare, nabij het piepkleine plaatsje Stoutenburg, slechts één kilometer ten oosten van Amersfoort. Reeds sinds 1992 wordt op zondagavond in de kapel van het kasteel in de Zen-traditie gemediteerd. Sinds 2005 vormen we een sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh.
We beginnen om 19.30 uur met het lezen van een korte tekst, gevolgd door zitten, lopen, zitten in bewuste aandacht. Daarna is er een theemeditatie en dharma-delen. Bij goed weer is de loopmeditatie buiten en lopen we op het landgoed onder de eeuwenoude bomen. Rond 21.00 uur nemen we afscheid van elkaar.
Per avond zijn 7 tot 18 mensen aanwezig. De sangha-avonden worden geleid door een kerngroep van vier leden. Voor het deelnemen aan deze avonden is geen ervaring met meditatie vereist. Nieuwsgierigheid en de bereidheid te ontmoeten wat (er) is en het vermogen wat langere tijd stil te zitten op een stoel, kussen of bankje, zijn voldoende.
Bijdrage: 2,50 euro.
In juni, juli en augustus zijn er geen sangha-avonden.
Adres: Kapel van Kasteel Stoutenburg, Ingang Tuinzaal, Stoutenburgerlaan 5, 3835 PB Stoutenburg
Info: Jorieke Rijsenbilt, 033-4650174

Amsterdam, Centrum voor Leven in Aandacht

- Open Dag - Zondag 6 september 2009. Gelegenheid tot kennismaken met activiteiten in het Centrum. Bezoekers zijn de hele dag welkom. Toegang vrij. Programma:
  - 10.30: Deur open
  - 11.00: Introductie meditatie
  - 12.00: Documentaire over Thich Nhat Hanh
  - 13.00: Meditatieve maaltijd (lunchpakketje meenemen)
  - 14.00: Loopmeditatie in nabijgelegen park
  - 15.30: Informatie over de cursus Stressreductie door Aandachttraining
- Meditatieavond (elke week)

Tijd: vrijdag 18.30 - 21.00 uur
Iedere eerste vrijdag van de maand is er vanaf 18.15 uur een introductie voor wie nog geen ervaring heeft met meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh
Plaats: Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam
Info: *centrumlia@mail.com* of 020 - 6164943

- Meditatieochtend (elke twee weken) ***Voertaal Engels***

Tijd: zondag 10.00 – 12.00 uur
Data: zie *www.aandacht.net*, bij cursussen in Amsterdam
Info: David Nelson, oxbowdrive@yahoo.com

- Kindersangha. Michèle Negele is op zoek naar mensen die willen helpen op woensdagmiddag in Amsterdam een kindersangha op te bouwen. De ruimte is er al. Michèle is te bereiken via *michelenegele@hotmail.com*.

Ankeveen

- Op donderdagavond komen we bij elkaar van 19.30 tot 22.30 uur. We doen dan zit-, loop- en ademmeditatie. We delen met elkaar hoe we de *Vijf Aandachtsoefeningen* in ons dagelijks leven toepassen en we sluiten met een theeceremonie en het zingen van wat Plum Village liedjes.

• Eenmaal per maand is er een bijeenkomst met een wandeling en een gemeenschappelijke maaltijd in stilte.
Info en aanmelding: Evelyn Citroen, 035-6563190 of *e.citroen@planet.nl*, Herenweg 14, 1244 PT Ankeveen.

Assen
Bijeenkomsten op de eerste en derde dinsdag van de maand, van 19.00-21.30 uur.
Info: *www.verbindingsnatuur.nl/sangha-assen*
Aanmeldingen en vragen: Sandra Berkenpies-Vos: 0592-858118 of: *sl_vos@hotmail.com*

Bilthoven
Elke maandag een bijeenkomst van 19.30-21.30 uur.
Info: Gerda Vloedgraven, *gerdavloedgraven@hotmail.com*

Den Haag
De Haagse sangha komt elke zondagochtend bij elkaar van 10.00-12.00 uur. Het programma van een bijeenkomst kan er als volgt uitzien: opening, 20 minuten zitmeditatie, 10 minuten loopmeditatie, 20 minuten zitmeditatie, oefeningen (qi gong), theemeditatie, afsluiting. Ook andere onderdelen van de oefening komen wel aan bod (deep-relaxation, touching the earth, recitatie aandachtsoefeningen). Bij mooi weer wordt buiten geoefend in een prachtig nabij gelegen bos. Naast de wekelijkse bijeenkomsten zijn er ad hoc-activiteiten: samen eten, loopmeditatie langs het strand, etc, afhankelijk van ieders initiatief.
Info: voor een eerste deelname kun je contact opnemen met Mark-Willem Stoet of Josien van der Werf, *markstoet@hotmail.com*, 070-3621834

Domburg
Elke maandagavond van de oneven week van 19.30 tot 22.00 uur mediteren we in stilte, doen een geleide- en/of loopmeditatie, reciteren we de *Vijf Aandachtsoefeningen*, lezen we gatha's en een inspirerende tekst en drinken we thee in aandacht. We eindigen de avond met een dharma-gesprek, muziek en/of een gedicht.
Plaats: J.W.Schuurmanstraat 105 in Domburg.

Eindhoven
Elke woensdag, 20.15-22.00 uur, meditatiebijeenkomst. Ook regelmatig oefeningen en recitaties in de traditie van Plum Village, zoals het reciteren van de *Vijf Aandachtsoefeningen*, dharma-uitwisseling en het Aanraken van de Aarde.
Info: Rahel Ziskoven, (alleen op doordeweekse dagen) 040-2514515, *rahel.ziskoven@iae.nl*

Enschede
Elke derde zondag van 9.30-12.00 uur: zit-loop-zitmeditatie, lezen van een tekst, theeceremonie en dharma-delen. De bijeenkomst wordt gehouden in het centrum van Enschede, goed bereikbaar met auto, trein en bus.
Bijdrage: 5 euro.
Info: Dick Michon, *sangha-enschede@aandacht.net*, 06-11352501

Geesbrug, Sangha Drenthe
Elke eerste dinsdag een dag in aandacht van 11.00-15.00 uur. We beoefenen zit- en loopmeditaties, eten en delen in aanwezig zijn.
Info: Mieke Wolter, 0524-290662, *mieke.wolter@xs4all.nl*



De monniken en nonnen zingen vóór de dharmalezing van Thây in Papendal. Foto: Ton Kamphof

Exloërveen, Sangha De Maanhoeve

Het is juli 2009. We wonen en werken ongeveer een jaar op De Maanhoeve. Het plantenbedrijf heeft haar eerste producten gegeven en het meditatiecentrum heeft maandelijks haar gasten ontvangen. In totaal hebben 62 gasten deelgenomen aan 11 weekendretraites *Landelijk mediteren, van buiten naar binnen*.

De gedeelde reactie is dat het hen veel brengt. Met name de rust, bezinning en verbinding met hun hart worden genoemd. De meditaties zijn in de traditie van Thich Nhat Hanh. Als extra inspirerend ervaren de mensen het bezig zijn op het land in de grote ruimte van de Drentse Veenkoloniën, en het mediteren in de schaapskudde.

Op dit moment grazen er twee pony's in de wei en wordt er een stal gebouwd voor de twee varkens. Die kunnen dan ook van buiten naar binnen. Hiernaast scharrelen er vijf kippen en een haan rond en drie konijnen. En natuurlijk is er Liza de hond. We hebben afscheid moeten nemen van Roi, de Border Collie en van een konijn. Het verzorgen van de dieren zal steeds meer onderdeel van het programma zijn.

Alle aandachtsoefeningen zijn in de traditie zoals Thich Nhat Hanh ons dat leert.

- Elke woensdagavond mediteren we met een groep mensen (sangha) van 19.30 tot 22.00 uur.
- Elke laatste zaterdag van de maand is er een sangha van 10.00-15.00 uur.
- Het meditatiecentrum is de laatste week van augustus verhuurd aan Boeddha's Gompa. Er is dan een retraite in de traditie van het Tibetaanse Boeddhisme. De leraar is Geshe Ngawang Zopa. Mocht je kennis willen maken met deze traditie, je kunt je ook inschrijven voor één dag. *www.boeddhasgompa.nl*
- Van 19 t/m 25 september 2009 is er een week mediteren en beeldhouwen: *Boeddha in Beeld*.
- Tijdens de kerstdagen zal er weer een kerstretraite zijn. Vorig jaar was de belangstelling groot en het waren waardevolle en dierbare dagen.
- Op dit moment wordt er gewerkt aan het ontwikkelen van het geven van workshops en aandachtsdagen.
- Yoga en mediteren. Dit lijkt ons een waardevolle combinatie en is in ontwikkeling.
- Omgaan met organische vormgeving en meditatie zal de basis vormen van een weekendretraite in de winter.

Er is een *De Maanhoeve* cadeaubon. Ook is er een website gemaakt met daarop 4 meditaties. Die meditaties kun je afluisteren en zo je wilt in aandacht meedoen: *www.ikmediteer.nl*

Hartegroet van Wim Heusinkveld en Ida te Lindert.

Info: www.demaanhoeve.nl

Sangha voor hulpverleners in het Noorden

- De sangha voor hulpverleners komt elke laatste zaterdag van de maand bij elkaar van 10.00-15.00 uur.

Programma: geleide zitmeditatie, loopmeditatie (langs het kanaal), stille zitmeditatie (of diepe ontspanningsoefening), theedrinken, dharma-lezing (voorgelezen of dvd), samen eten, zitmeditatie en dharma-delen.

Iedere maand is er een thema waar we ons op richten tijdens het beoefenen, zoals (eigen)liefde, mededogen, woede, vergeving, de aanrakingen van de aarde, vrede.

- Ook is er elke woensdagavond een bijeenkomst.

Plaats: Sangha De Maanhoeve, Exloërveen 18a, 9574 PB Exloërveen. Wim Heusinkveld en Ida te Lindert, 0599-671392, *info@demaanhoeve.nl.* Uitgebreide informatie op: *www.demaanhoeve.nl*

Gorinchem

Elke eerste zondag een bijeenkomst van 10.30-12.30 uur met zit-loop-zitmeditatie, ervaringen uitwisselen en theedrinken.

Info: Titia Thierens, *sangha-gorinchem@aandacht.net*, 0183-634750. Website: *www.centrumtjen.nl*

Groningen

- Eens per maand op zaterdag een sanghabijeenkomst van 10.30 – 13.30 uur

Data najaar 2009: 19 september, 17 oktober, 14 november en 19 december

Programma: Korte inleiding gevolgd door zitmeditatie, loopmeditatie, dharmadelen en daarna soep en gezellig bijeenzijn. Kosten: 5 euro per keer.

- Twee keer per jaar wordt er een dag van aandacht georganiseerd.
- Op de laatste vrijdag van de maand 19.30- 21.30 uur, is er een verdiepingsgroepje voor vaste leden met meditatie, studie, dharmadelen en het bekijken van een dvd van Thây of bespreken van een boek van hem.

Info: Else Marijke Schot, 050-5423517, *e.m.schot@hetnet.nl* of Hans Linssen, 050-3142685, *hans.linssen10@tiscali.nl*

Haarlem, Sangha De Witte Wolk

Mijn eerste ervaring met Sangha 'de Witte Wolk' 3 jaar geleden staat mij nog helder voor de geest. Een lichte ruimte die direct uitnodigt tot uitademen, ontspannen en aanwezig zijn. Een groep van 6 of 7 mensen, waarbij ik me onmiddellijk op mijn gemak voel. Angeniet Kam die ons welkom heet en een stukje tekst leest van Thây over het belang van stoppen. Dan 20 minuten zitten, 10 minuten lopen en weer 20 minuten zitten.

Pas als ik me voorbereid op het schrijven van dit stukje voor *de Klankschaal* dringt het tot me door hoe zeer de sangha voor mij verbonden is met stoppen en hoe ik gaandeweg meer inzicht heb gekregen in de veelomvattendheid van stoppen. In Plum Village deze zomer, tijdens de 3-weekse retraite *Het pad van de Boeddha* werd ik geplaagd door mijn denken. Waarschijnlijk was het niet zo dat het veel drukker in mijn hoofd was dan doorgaans. Het was meer zo dat ik me meer dan anders bewust was van alle nutteloze gedachten die kwamen en gingen en het verlangen naar rust in mijn hoofd sterker was geworden. De wens om te

stoppen met nutteloos denken, bleek een waardevolle oefening in herkennen, aanvaarden, aandachtig ademen en glimlachen.

Het hoofdstuk 'Stoppen, kalmeren, rusten, genezen' is een van mijn favoriete hoofdstukken uit het *Het hart van Boeddha's leer*. Ik citeer: 'Als wij niet kunnen stoppen, kunnen wij geen inzicht verwerven. Wij moeten de kunst van het stoppen leren — ons denken stoppen, onze gewoonte-energieën, onze afwezigheid, de sterke emoties die ons regeren. Wij kunnen stoppen door oplettend te ademen, oplettend te lopen, oplettend te glimlachen en in ons innerlijk te kijken om tot inzicht te komen. Wanneer wij oplettend zijn, met onze volledige aandacht in het huidig moment zijn, dan zijn de resultaten altijd inzicht, aanvaarding, liefde en het verlangen om lijden te verlichten en vreugde te schenken.'

Iedere keer als ik deze tekst lees, word ik blij. Het herinnert mij aan wat er mogelijk is. En iedere woensdag biedt 'de Witte Wolk' mij en mijn Haarlemse sanghafamilie de mogelijkheid om te stoppen. Voor mij is dat stoppen met mijn gewoonte om haast te hebben, stoppen met mijn gewoonte om mijn plaats te verdienen door verantwoordelijkheid te nemen, stoppen met zorgelijkheid, stoppen met denken. Mijn angst en onzekerheid onder ogen zien en liefdevol te glimlachen naar mijn vallen en opstaan en mijn oprechte en krachtige inzet om het NU ten volle te beleven, precies zoals het zich aan mij voordoet.

De afgelopen tijd hebben we veel toegevoegd aan onze woensdagavonden. Met een gatha om de wierook te offeren verenigen we ons aan het begin van de avond in ons gezamenlijk oefenen. Na het zitten, lopen en zitten is er gelegenheid voor sangha-leden die graag in de stilte willen blijven of vroeg thuis willen zijn om te vertrekken. Voor anderen is er een korte theeceremonie gevolgd door dharma-delen. Deze uitwisseling beginnen we het uitnodigen van Avalokiteshvara.

Hoewel ook ik me af en toe voorneem om na de meditatie naar huis te gaan, omdat ik wel erg moe ben, lukt me dat vrijwel nooit. Als ik het deel zijn van de sangha weer aan den lijve ervaar, wil ik het dharma-delen niet missen. In mijn beleving heeft het onze sangha meer fundament gegeven en bij mij een groot gevoel van verbondenheid.

Zo bouwen we, gesteund door de Orde met de sangha-opbouw weekenden en de retraites, met elkaar aan onze sangha die groeit en bloeit en ons keer op keer haar rijkdom toont. Na de laatste retraite in Papendal is het soms woekeren met de ruimte in onze Garage.

We voelen ons dankbaar en gedragen door de hele Nederlandse sangha, de wereldwijde sangha en de gemeenschap van monniken en nonnen in Plum Village. En ik verwonder me keer op keer dat die kleine, grote man Nhat Hanh uit Vietnam van dit alles het beginpunt kon zijn.

Paula van Liere
Volledige Wereld van het Hart

Elke woensdag een bijeenkomst van 19.45 - 21.00 uur. De avond begint met zit-, loop- en zitmeditatie. Daarna is er een facultatief programma:

- 1e woensdag: begeleide meditatie, ontvangst van nieuwe deelnemers, theemeditatie en uitwisseling
- 2e woensdag: inleiding op enkele hoofdstukken uit *Het hart van de Boeddha's leer* en uitwisseling
- 3e woensdag: theemeditatie en uitwisseling
- 4e woensdag: tot oktober doen we tuinmeditatie in onze sanghatuin, De Oranje Wortel. Daar doen we ook loopmeditatie. In de wintermaanden hebben we zit- en loopmeditatie in onze vaste ruimte en kijken we soms naar een dvd met een lezing van Thây
- 5e woensdag (als die er is): recitatie van de *Vijf Aandachtsoefeningen*

Plaats: De Garage, Kennemerstraat 11A-Zwart.
Kosten: 2,50 euro voor het gebruik van de ruimte
Info: Didi Overman, 023-5259569; Gré Hellingman, sangha-haarlem@aandacht.net, 023-5327767

Halsteren (bij Bergen op Zoom)

Meditatiemiddagen, eenmaal per twee weken op maandag van 15.00-17.00 uur.
Programma: zit- en loopmeditatie, uitwisseling en aandacht voor de *Vijf Aandachtsoefeningen*.
Info: Cora Hoogcarspel, *sangha-halsteren@aandacht.net* , 06-44714489


'Ik adem in, ik adem uit'. Thây 'zingt' mee in Papendal. Foto: Ton Kamphof

Heerewaarden, Sangha Rivierenland

(nabij Zaltbommel)

Sangha Rivierenland maakt deel uit van het landelijk en internationale netwerk van mensen die samen oefenen in een sangha. Deze sangha bestaat sinds 1996.

- Introductiecursus 'Meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh' in drie avonden. Data: 28 september, 5 en 12 oktober, aankomst vanaf 19.45 uur, programma 20.00 tot 22.00 uur.

Deze cursus biedt de gelegenheid om kennis te maken met de meditatie, oefeningen en rituelen volgens de traditie van Thich Nhat Hanh en met de leden van Sangha Rivierenland. Open voor iedereen met belangstelling voor meditatie en meer rust, ruimte en vrede in jezelf. Je schrijft je in voor een serie van drie avonden. De eerste en derde avond zijn speciaal bestemd voor de nieuwe belangstellenden. De tweede avond is een reguliere meditatie-avond, waaraan alle nieuwkomers deelnemen. Aanmelding bij de contact persoon.

Er zijn geen kosten, wel verlangen wij dat je naar alle drie de avonden komt om je een evenwichtig beeld te kunnen vormen.

- De 'reguliere' meditatiegroep op maandagavond. Data: 7 en 21 september, 5 en 19 oktober, 2, 16 en 30 november; 14 december. Je bent welkom vanaf 19.45 uur, programma van 20.00 tot 22.00 uur.

Open voor iedereen die de introductieavonden heeft gevolgd of elders de beginselen van meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh heeft geleerd. Onze verwachting is dat je regelmatig aanwezig kunt zijn. Het programma bestaat uit zit- en loopmeditatie, theedrinken en uitwisseling. Soms wordt er een korte ceremonie uitgevoerd. De avonden worden begeleid door leden van de kerngroep.

- Thema-avonden.

14 september: recitatie Vijf Aandachtsoefeningen;
9 november: Beginning Anew.
Aankomst 19.45 uur, programma van 20.00-22.00 uur.

- Een hele Dag in Aandacht: zondag 8 november van 10.30 -16.30 uur

Wij vieren het 12½-jarig bestaan van Sangha Rivierenland. Hiervoor hebben wij ook enkele sangha's uit de regio uitgenodigd. Het thema zal zijn: hoe kunnen wij steun bieden in tijden van verlies en verandering? Meenemen: een vegetarisch gerecht om te delen met anderen voor de lunch (graag kant en klaar voor de buffettafel); je eigen matje en kussen of bankje.

Er zijn geen kosten verbonden aan deze dag maar wij hopen wel op een mooie bijdrage voor de Beloved School in Vietnam die wij steunen sinds 2001. Wij zullen een korte presentatie doen.

Programma: inleiding, ceremonie/oefening, loopmeditatie, vegetarische lunch, dharma delen, presentatie Beloved School in Vietnam, theemeditatie.

- Verdiepingsavonden. De verdiepingsavonden *Het hart van de Boeddha's Leer* worden in het voorjaar 2010 vervolgd.

Info en aanmelding: Jantien Lodder of Rochelle Griffin, *sangharivierenland@chello.nl*, 0487-573378 tussen 18.30-20.00 uur 's avonds, a.u.b. niet later.

Plaats: Hogestraat 28, 6624 BB Heerewaarden (nabij Zaltbommel)

Kosten: per avond 4 euro. Introductieavonden zijn gratis. Een donatie voor ons speciale project in Vietnam is ook welkom. Zie *www.belovedschool.nl*

Heikant (bij Hulst), Heikant sangha

Eenmaal in de 2 weken op maandag van 14.00-16.00 uur zit- en loopmeditatie, thee en uitwisseling en aandacht voor de *Vijf Aandachtsoefeningen*.

Info: Loes Maas, *loesmaas@zeelandnet.nl* of 0114-316532

Hilversum

Elke veertien dagen op vrijdag van 9.30-11.15 uur bijeenkomst met geleide en stille meditaties, tussendoor de mindfulness movements. We lezen een stukje van Thich Nhat Hanh en hebben daarna dharma-delen.

Info: Alma Jenner, *almajenner@hotmail.com,* 020-6640430 en Wilma Goossens, *wilma.goossens@versatel.nl,* 035-6213615

Holten, Sangha de Holterberg

Eenmaal in de vier weken komen we bij elkaar op zondag van 15.00-17.00 uur voor zit- en loopmeditatie, een dharmalezing van Thây, uitwisselen en theedrinken in aandacht.

Info: Mirjam Schild, *mirjamschild@hotmail.com* of 0548-364615

Hoorn, Sangha West Friesland

- Eenmaal in de vier weken komen we bij elkaar op zondag van 10.00-13.00 uur. De bijeenkomsten worden door wisselende personen begeleid. Terugkerend op onze bijeenkomsten zijn de zit- en loopmeditatie, wandelmeditatie buiten en dharma-delen.
- Eenmaal per 4 weken op dinsdagavond houden we een meditatie/studiebijeenkomst.

Info: Ineke Dikstaal, *idikstaal@hotmail.com*, 0229-504330

IJsselstein

- Wekelijks komen we op dinsdag van 19.30-21.00 uur bij elkaar. Bij toerbeurt worden de avonden voorbereid.

Programma: zit- en loopmeditatie, uitwisseling van ervaringen en theedrinken.

- Om de week lezen we een (gedeelte) van een tekst van Thich Nhat Hanh voor en delen hoe we het gelezen aspect in het dagelijks leven ervaren. De andere avonden wordt gedeeld wat op dat moment voor ieder speelt.

Bijdrage: 5 euro per avond (m.n. voor de huur van de ruimte, bij meer deelnemers zullen de kosten lager zijn).

Info: Désirée Eckhardt, *desiree.eckhardt@vodafonevast.nl*, 030-6000313 en Els Deenen, *els.deenen@planet.nl*, 030-6017620

Leerdam/Dalem, Sangha Karuna

Wij zijn heel blij met de nieuwe naam voor onze sangha en ook met onze kerngroep bestaande uit Peter van Leeuwen, Marjolijn Ploegmakers en Maria Ruiters.

- Iedere dinsdag komen we bijeen. De ene week in Dalem, de andere week in Leerdam of Gorinchem. We beginnen op 1 september in Dalem en dinsdag 8 september in Leerdam. Tijdens de sangha-avonden in Dalem zitten en lopen we, drinken we thee en wisselen we uit. Bij mooi weer lopen we langs de rivier de Waal. We beginnen op deze avond om 19.30 en ronden af om 21.30 uur.
- De avonden in Leerdam en Gorinchem zijn de verdiepingsavonden. We doen dan bijvoorbeeld de ceremonie van de Vijf Aandachtsoefeningen, een zangavond rondom de liedjes van Plum Village, het oefenen van het uitnodigen van de bel, bestudering van de hartsoetra of een lezing van Thây op dvd etc. Deze avonden wijken ook nog op een andere manier af van de reguliere sangha-avonden: vanaf 18.30 uur staat er namelijk soep met brood of eenpansgerecht klaar. We eten dan als sangha in een informele sfeer. Met het formele deel beginnen we om 19.30 uur en ronden om 21.30 uur af.

Onze website: www.sanghakaruna.nl is in de maak. Daar vind je naast onze agenda ook wat meer informatie over onze sangha en hopelijk ook veel foto's over onze sangha-activiteiten.

Info: Maria Ruiters: 06-15603350 of 0345-614708, m.b.ruiters@kpnplanet.nl

Leeuwarden

Op maandag om de veertien dagen komen we bij elkaar van 19.30-21.00 uur. We beoefenen zit-, loop- en zitmeditatie en gebruiken ter begeleiding en ondersteuning teksten uit de boeken van Thich Nhat Hanh of uit het sanghaboekje. Maar ook andere teksten worden gebruikt. De Hartsoetra en de *Vijf Aandachtsoefeningen* worden regelmatig gereciteerd. De avond wordt afgesloten met het drinken van thee en het uitwisselen van gedachten over de meditatie en de dagelijkse dingen.

Info: Wim Overdijk, *sangha-leeuwarden@aandacht.net*, 058-2563100.

Leiden

De bijeenkomsten zijn bedoeld om onze oefening van het leven van alledag in goede aandacht te versterken. We kunnen hierdoor meer geluk ervaren, voor onszelf en onze (wijde) omgeving. Door met elkaar te zijn, staan we sterker, we ondersteunen elkaar en ervaren samen de vreugde die de vrucht van de beoefening ons kan brengen. Er zijn wekelijkse, maandelijkse en periodieke activiteiten. Nieuwkomers zijn (na aanmelding) welkom om aan te schuiven.

- Iedere maandag, ook in vakanties, sangha-avond van 20.15-22.00 uur, inloop vanaf 19.30 uur. Met meditatie, boek/teksten lezen en bespreken, de actualiteit van het dagelijks leven met elkaar delen, oefeningen doen, dvd's met lezingen bekijken, cd's beluisteren, zingen. Iedere avond begint en eindigt met 20 min zitmeditatie. Het geëngageerde boeddhisme, met de oefeningen zoals Thây heeft ontwikkeld, is leidraad bij deze avonden. Er worden, als we daar behoefte aan hebben, ook uitstapjes gemaakt naar bepaalde thema's en naar andere leraren.
- Zeven of acht aandachtsdagen per jaar, van 10.30-16.00 uur (inloop v.a. 10.00 uur). Deelname per dagdeel is mogelijk. Deze dagen beginnen en eindigen met 20 min zitmeditatie, en halverwege een lunch in aandacht (deelnemers nemen iets mee). Op vier zondagen besteden we aandacht aan sangha-opbouw: een terugblik op het afgelopen kwartaal, en hoe en wat voor het komend kwartaal. De invulling van de dag is buiten en/of binnen, en in samenspraak met de deelnemers. De data in 2009: 20 september en 20 december, en in 2010: 21 maart, 20 juni, 19 september en 19 december. Daarnaast zijn er jaarlijks drie of vier zaterdagen waarop we werken in aandacht. We verzorgen als sangha de verzending van *de Klankschaal*. De tijden zijn hetzelfde, de invulling van de dag en het adres zijn anders. De data zijn natuurlijk afhankelijk van de verschijningsdatum van *de Klankschaal*, voor 2009 eind augustus en half december. Voor 2010 is het nog niet bekend.



Deelname: Aan de deelname aan activiteiten zijn geen vaste kosten verbonden. We vragen om naar eigen inzicht een bijdrage voor de Vietnamprojecten. Jaarlijks maken we daar, namens de Leidse Sangha, een bedrag aan over.

Adres: Minnestraat 4 in Leiden .

Info: uitgebreide informatie over de sangha van Leiden staat in onze folder, de actuele data staan in onze *aandacht voor de agenda*, beide zijn aan te vragen bij *sangha-leiden@aandacht.net.* Telefonische informatie en aanmeldingen bij Else Meerman, 071-5170171, en/of Frans van Zomeren, 06-53241996

Meppel
De Meppelse sangha heeft bijeenkomsten op donderdag in de oneven weken van 19.30 tot 21.30 uur.
Afwisselend is dat:
- een avond met het accent op meditatie: zit-, loop-, zitmeditatie, theedrinken, delen van ervaringen;
- een avond waarin we met elkaar delen wat we tegenkomen op onze weg en verder een hoofdstuk van een boek bespreken of een oefening doen. We proberen te oefenen in aandachtig luisteren en zorgvuldig spreken.

Deze donderdagavonden zijn de kern van onze activiteiten. Daarnaast is er op de tussen-donderdagen gelegenheid om een uur meditatief bij elkaar te zijn.
Enkele keren per jaar houden we in het weekend een Dag van Aandacht, samen met sangha Hobbitstee. Soms is er in het weekend een dvd-ochtend of een stiltewandeling.
Momenteel hebben we 15 leden, nieuwe deelnemers zijn van harte welkom.
Info: Greet de Weger 0522-258451 of Marjan Schipper 0522-244191, *sangha-meppel@aandacht.net*

Nederhorst den Berg
Mediteren in de prachtige — heel stille — Vietnamees Boeddhistische Tempel (Pagoda Van Hanh)
- Iedere donderdagavond van 19.30-21.45 uur.

Programma: zit- en loopmeditatie, theedrinken in stilte, koekje eten in stilte, lachen in stilte, dharma delen
Plaats: Middenweg 65, 1394 AD Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi)
Info: Evelyn Citroen: 035-6563190
- Activiteiten voor Vietnamezen: Thich Thong Tri of Thich Minh Giac, 0294-254393 of *thongtri56@hotmail.com*, of: *oananda@hotmail.com* (Ven. Olande Ananda)

Niel (vlak over de grens bij Nijmegen)
Elke eerste zaterdag een meditatiebijeenkomst. Aanvang 14.30 uur, welkom vanaf 14.00 uur.
Info: Theo Steenbergen, *t.steenbergen2@chello.nl*, 024-6631778 en Felicitas Schlette, 00-49-28265039

Nijmegen
- Er zijn tweemaal per maand bijeenkomsten. Voor alle bijeenkomsten geldt, dat je gevraagd wordt een zitkussen of bankje mee te nemen. Stoelen zijn aanwezig. Kijk voor programma en data: *www.nouddehaas.nl/zengroep.htm*

Vrijwillige bijdrage: 3,50 euro per dagdeel. De opbrengst is bestemd voor Vietnamprojecten.
- Maandelijkse leesgroep bij Wim van Beek, tel. 024-3605380, *wimvanbeek@worldonline.nl*

Oud-Beijerland, Sangha Hoeksche Waard
Sangha Hoeksche Waard komt om de week, op dinsdagavond, bij elkaar in Oud-Beijerland, van 19.30-21.00. Tijdens de bijeenkomst wordt er gemediteerd en gezamenlijk thee gedronken. Verder is er veel ruimte voor eigen inbreng. Regelmatig wordern er onderwerpen rondom meditatie en verdieping besproken.
Info: Jurgen Vos, 06-46163486, *jurgen_vos@hotmail.com*

Rotterdam
- Meditatiebijeenkomsten op zondag (13.30-16.00 uur) data: 13 september, 18 oktober, 15 november, 13 december
- Meditatiebijeenkomsten op woensdag (19.00-21.30 uur)
- Dag van aandacht: zaterdag 31 oktober

Plaats: Theater Maatwerk, Willem Buytenwechstraat 42, te Rotterdam.
Bijdrage: 7,50 euro voor belangstellenden, 6,25 voor vaste deelnemers
Info: Annelies van der Meijden, *info@rotterdamsesangha.nl,* 010-4664323. Zie ook: *www.rotterdamsesangha.nl*

Schagen
- Maandelijks een bijeenkomst op de vierde zondag.

Bijdrage: 4 euro.
- Wekelijkse meditatiebijeenkomsten.

Info: Willy Bijl, *sangha-schagen@aandacht.net,* 0224-298695

Sittard, Sangha Zuid-Limburg
Eenmaal per maand een bijeenkomst, afwisselend op zaterdag- en zondagmiddag met zit- en loopmeditatie, wandelmeditatie buiten, reciteren van de *Vijf Aandachts-oefeningen*, lezing van Thich Nhat Hanh van dvd, lezing van soetra's, uitwisseling van ervaringen.
Tijd: 13.45-17.15 uur, inloop vanaf 13.30 uur. Graag je eigen meditatiekussentje of -bankje meenemen, een matje of deken om op te zitten (en om de vloer te beschermen), en sloffen voor in huis. Voor wandelmeditatie wandelschoenen.
Plaats: bij Yvonne Neven, Wissengrachtweg 81 A, 6336 TH Hulsberg.
Bijdrage: 5 euro per keer.
Info: (aanmelding) voor aankondigingen per e-mail: Yvonne Neven, *yvonne.neven@hetnet.nl*, 045–4052923, en Wim Swaan, 043-3637438. Je krijgt een routebeschrijving.

Tilburg
Iedere maandagavond een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Universiteit van Tilburg, van 19.30-22.00 uur.
Programma: welkom met een kopje thee, geleide meditatie, loopmeditatie, zitmeditatie, en dharma-uitwisseling. De bijeenkomst is kosteloos.
Info: Rob de Groof, 013-5051269, *degroof@caiway.nl*
Website: *http://members.home.nl/sanghatilburg*

Utrecht, Sangha Hart van Nederland
Er bestaan vier groepen in Utrecht:
- **1.** Een groep die eens in de twee weken bijeenkomt op dinsdag van 19.45-21.30 uur, met zit- en loopmeditatie, aandachtige oefeningen, uitwisseling van eigen ervaringen,

uitwisseling over tekst van Thich Nhat Hanh, afsluiting met thee (optioneel na 21.30 uur).
Info: Jopi Floor, 030-2715561, *jopifloor@zonnet.nl*

- **2.** Een uur van aandacht, meditatie en beweging de eerste drie zondagen van de maand van 11.00-12.00 uur in de Jenaplanschool, Oude Kerkstraat 2a (bij de Poortstraat). Dit is een training van leven in concentratie, inzicht en vrijheid, met aandacht voor je adem, je lichaam, je bewegen. Oefen met meditatie en ontdek hoe je bewust en wakker leeft. De training is geschikt voor iedereen, jong en oud, ongeacht achtergrond.

Data: zondag 6 september tot en met 20 december 2009
Kosten: 5 euro. Zaal open 10.30 uur.
Info: *Bert van Hees*, 06-36383010, Rien Hordijk (overdag): 030-7551592, Gerda van der Vlist: 06-30288624

- **3.** Een groep die eens in de 2 weken bijeenkomt van 19.30-22.00 uur. Er wordt gemediteerd en gestudeerd op de oefeningen uit het boek *The path of emancipation. A mindfulness retreat on the full awareness of breathing*, Thich Nhat Hanh, 2000, Parallax Press. (Zie ook het boek: *Adem is bewustzijn*) De deelnemers oefenen ook in het dagelijks leven.

Programma: welkom, meditatie en uitwisseling naar aanleiding van het boek, van de eigen beoefening en dagelijkse praktijk. Er wordt afgesloten met een kopje thee.
Info: Bert van Hees, *berthees@live.nl*, 06-36383010

- **4.** Een groep die eens per maand op een zondag bijeenkomt van 17.00 - 21.00 uur, met zit- en loopmeditatie, maaltijd in aandacht, uitwisselen, lezen van een inspirerende tekst en zingen.

Info: Ludy Jongkind, *ludyjongkind@hotmail.com*, 030-2523002

Wageningen

Onze Sangha komt eens per maand bijeen op woensdag van 19.30-21.30 uur. We starten met een zitmeditatie en vervolgens kijken we naar een dvd van een lezing van Thay. Na de thee is het darma delen. Af en toe organiseren we extra bijeenkomsten naar behoefte van de deelnemers, om de aandachtsoefeningen te reciteren of bijvoorbeeld een boek /artikel te bespreken.
Nieuwe leden zijn van harte welkom. De bijeenkomsten vinden afwisselend plaats bij de leden van de sangha thuis.
Info: Jolande Mol, *sangha-wageningen@aandacht.net*, 0317-460493 of Nelly Galama (026-4438968, *galamaontwikkel@zonnet.nl*

Wapserveen, Sangha Hobbitstee

- Meditatieavond. We mediteren eenmaal per 4 weken in De Hobbitstee, Van Zijlweg 3 te Wapserveen op maandag van 19.30-21.30 uur. Meestal bestaat de avond uit de volgende onderdelen: zitten-lopen-zitten-dharmadelen. Een van de leden bereidt de bijeenkomst voor en leidt de avond. Er wordt een tekst voorgelezen, we doen een geleide meditatie en een stiltemeditatie. Ter afwisseling doen we soms een oefening, luisteren naar meditatieve muziek of zingen een lied. De loopmeditatie doen we buiten in de prachtige natuur. We eindigen de avond met het uitwisselen van ervaringen rond het mediteren en het in aandacht proberen te leven.
- Studieavond**.** Ook is er eenmaal in de 4 weken op de maandag van 19.30-21.30 uur een verdiepingsavond met betrekking tot het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh bij een van de sanghaleden thuis. Als voorbereiding lezen we allemaal een afgesproken stuk tekst.
- Dagen van Aandacht in 2009/2010 in samenwerking met Sangha Meppel. Iedereen uit de omgeving die graag een Dag van Aandacht wil meemaken is van harte welkom in De Hobbitstee op de volgende zondagen (wel graag van tevoren aanmelden): 27 september en 13 december 2009, 14 maart en 6 juni 2010

Info: Wilma Bast, 06-11911339, *ademmijnlief@hotmail.com*

Zierikzee, Sangha Zeeland

Iedere week een bijeenkomst op vrijdagochtend van 9.00 uur tot 11.00 uur. Opbouw: 30 min. zitten, 15 min lopen, 30 min. zitten, 15 min. thee en versnapering, 30 min. delen. Omdat we het liefst in stilte starten, is het nodig dat nieuwe mensen eerst van tevoren bellen zodat we ze in kunnen lichten over onze gang van zaken.
Bijdrage: voorlopig 3 euro per keer.
Info: Janneke van Damme, 06-30395441, Cecilia Meinders, *ceciliameinders@xs4all.nl*, 0111 - 642481 of 06-22934284, Magdalena Kalter, 0111-411105 of 06-14439902.

Zutphen, Sangha Stromend Water

De sangha 'Stromend water' in Zutphen bestaat ruim tien jaar. We merken dat er de afgelopen jaren een groeiende belangstelling en behoefte is aan een sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh in het oosten van het land. Er staan nu ongeveer 25 mensen op onze adreslijst, de meesten komen uit Zutphen, maar er zijn ook een aantal deelnemers uit omliggende gemeenten. Doorgaans zijn er op de bijeenkomst ongeveer 15 sanghavrienden.

- We komen iedere eerste zondag van de maand bij elkaar, van 13.15 tot 16.45 uur. We hebben min of meer een vast programma. Zo mediteren we altijd eerst een kwartier, dan reciteren we de *Vijf-* of *Veertien Aandachtsoefeningen* met elkaar, daarna drinken we in stilte thee en kijken dan ongeveer een half uur naar een dvd met een lezing van Thây. Tot slot is er een uur de tijd voor het Dharma-delen.
- We hebben tweemaal per jaar een instroommogelijkheid voor nieuwe mensen, te weten de eerste zondag van september en de eerste zondag in februari.

Bijdrage: 4 euro per keer
Plaats: meditatieruimte aan de Prins Bernardlaan 10 te Zutphen.
Info: als je belangstelling hebt voor onze bijeenkomsten, neem dan van tevoren contact op met Margriet Versteeg, 0575-530843 of *margrietversteeg@hetnet.nl.*

In België

Antwerpen
Meditatiebijeenkomst op de 2e en 4e dinsdag van 19.30-21.30 uur.
Meebrengen: meditatiekussen of bankje en eventueel binnenhuispantoffels.
Info: Lien Wouters en Jeroen Cattoor, 03-2885965, *sangha.antwerpen@gmail.com*

Brakel
- Dag van Bewuste Aandacht op de eerste zondag van de maand van 10.30-16.00 uur.
- Meditatiebijeenkomst op de 2e en 4e woensdag van 20.00-21.30 uur

Info: Bert en Johanna Evens-Bonte, Stationstraat 37, 9660 Brakel, 055-426455

Gent
- Meditatiebijeenkomst op de 1ste en 3e donderdag van 19.30-21.30 uur.

Lokatie: dicht bij het Sint Pietersstation. Meditatiekussentje of bankje meenemen
Info: Johan Bousson, 09-3240237, *sangha.gent@gmail.com*

Hamont-Achel
Elke dinsdag, van 19.00-21.00 uur, 2 x 20 minuten zitmeditatie afgewisseld met wandelmeditatie, gesteund door de hartsoetra en het citeren van teksten. In de zomer buiten-wandeling, met tot slot een korte theeceremonie.
Adres: Kolleberglaan 70 in Achel.
Info: 011-640100, *sanghaachel@telenet.be*

Lembeek
Op dinsdag van 20.00-21.00 uur, meditatiebijeenkomst.
Info: Martine en Karel de Geest, *kamar.domus@scarlet.be,* 02-3611337

Leuven
Bijeenkomst elke laatste zondag van 13.30-17.30 uur. We beoefenen geleide en stille zitmeditatie, loopmeditatie (binnen en buiten in het Meerdaalwoud), dharma-delen, reciteren van de aandachtsoefeningen, theedrinken...
Graag het volgende meenemen: matje, dekentje, zitkussentje, warme sokken, extra tapijtje tegen de koude vloer, regenkledij en wandelschoenen.
Locatie: De kapel van de Kluis, Polderstraat in St Joris Weert. Voor wegbeschrijving zie: *www.de-kluis.be*
Bijdrage: 5 euro voor de onkosten
Info en eerste aanmelding: Hadewijch Heyvaert, *Hadewijchheyvaert@hotmail.com*

Oostende, Sangha Mimosa Oostende
Zondag in 2009: 27/9, 25/10, 29/11, 20/12 van 14.30 (stipt)-16.30 uur. Joost en Liliane heten u welkom vanaf 14.10 uur. Het programma bestaat uit: zit- en wandelmeditatie, voorlezen tekst Thây en thee als afsluiting. Matje, meditatiekussen/bankje en pantoffels/warme kousen meebrengen aub
Plaats: Mimosa, Weidenstraat 25, B-Oostende
Bijdrage: 5 euro.
Aanmelding en info: bij voorkeur tussen 19.30-20.30 uur Liliane Bulcke, 059-801252 *mimosaoostende@hotmail.com*

Rotselaar
Bijeenkomst op elke 2e en 4e maandag van 20.00-22.00 uur, welkom vanaf 19.50 uur. Lezen van de *Aandachts-oefeningen*, stille zitmeditatie, geleide meditatie, wandel/stapmeditatie, theepauze, tao-relaxoefeningen, thai chi, massage, yoga, muziek, video's Thây, uitwisseling, sacrale dans enzovoort. Kussen of bankje meenemen alstublieft.
Adres: Kwellenbergstraat 13, 3110 Rotselaar
Aanmelding en meer informatie: Lutgarde Peeters, 016-893920, *lutgarde.peeters@ pandora.be*

Schulen
Elke derde dinsdag van de maand een bijeenkomst van 20.30 tot 22.00 uur. Plaats: Stapstraat 1, Schulen
Info: Els Wouters, 013-315901

Turnhout
De Turnhoutse sangha 'InterZijn in Aandacht' is een jonge sangha. We beoefenen door middel van een vast programma, op de 1ste en 3e dinsdag, van 19.45 - 22.15 uur.
Plaats: het Chirolokaal aan de Schoolstraat 25 in Turnhout.
Contact: *info@interzijn.be*, *http://www.interzijn.be*
Gilbert Van Poppel, 0475-434570, Mark Dieltiens: 0495-250217



Foto: Françoise Pottier

Wandelen in vreugde

Een dag in aandacht in het beoefenen van loopmeditatie in de boeddhistische traditie

In Vorden, bij Zutphen, ligt de buitenplaats De Lindense Laak, met een groot stuk land er omheen van 3 hectare, waar de energie van Moeder Aarde sterk voelbaar is. In de Boeddhistische traditie is loopmeditatie een belangrijk deel van het onderricht. Je hoeft geen boeddhist te zijn om loopmeditatie te kunnen beoefenen. Eenieder die kan lopen, kan leren bewust te lopen in relatie tot het in- en uitademen. De bedoeling van dit meditatief wandelen is niet een of andere bestemming te bereiken, maar in het hier en nu te genieten en stil, bewust en vredig te worden.
Tijdens deze dag wordt er instructie gegeven hoe je loopmeditatie kan beoefenen in je dagelijks leven. De leidraad daarvoor is het boekje *Wandelen in vreugde* geschreven door Thich Nhat Han (apart te koop). De gevoelens die opkomen tijdens deze loopmeditatie worden aan het eind van de dag onderling uitgewisseld in de vorm van een tekst, gedicht of een haiku.

Kus de aarde
Wandel en raak vrede aan op elk moment
Wandel en raak geluk aan op elk moment
Elke stap brengt een frisse wind
Elke stap laat een bloem bloeien
Kus de Aarde met je voeten
Breng de Aarde je liefde en geluk
De Aarde zal veilig zijn
Als wij ons veilig voelen in onszelf
Het is een mirakel op deze aarde te lopen.
Mensen zeggen, dat lopen over water een mirakel is,
Ik denk, dat lopen in vrede op de aarde een mirakel is.
Elke stap is een mirakel!

Thich Nhat Hanh

- Wanneer: zondag 20 september en 18 oktober
- Maximum aantal deelnemers: 15
- Kosten: 75 euro (inclusief vegetarisch lunch, koffie en thee), van tevoren over te maken op bankrekening nummer 36.80.48.381, tnv Evelien Goedkoop, Vorden.
- Adres: Zomervreugdweg 3, 7251 NX Vorden
- Meenemen: notitieboekje en pen, wandelschoenen en poncho of paraplu.
- Deze dag staat onder leiding van Madelon Hooykaas en Evelien Goedkoop.
- Info en aanmelding: madelonh@euronet.nl en evelien.art@planet.nl (0575-551151).

Centrum Boswijk

School voor Aandachtsontwikkeling

Marshallweg 2, Hurwenen
Kantooradres: Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren
website en e-mail: *www.centrumboswijk.nl*

Alle activiteiten worden geleid door Jan Boswijk (1944), psycholoog, psychotherapeut en Dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, tenzij anders vermeld.



Programma najaar 2009

Natuurlijk Mediteren: 17 t/m 20 september in de uiterwaarden van de rivier de Waal bij Hurwenen.
Retraite: 'The art of healing in Buddhism and psychotherapy' 30 september-4 oktober; plaats: Intersein-Zentrum, Hohenau, Duitsland
Het pad van liefde en begrip: Drie weekends BasisBoeddhisme
1ste bijeenkomst: 13, 14, 15 november
2de bijeenkomst: 11, 12, 13 december
3de bijeenkomst: januari 2010
Workshops:
'Overdracht en Tegenoverdracht' 7 oktober.
'Omgaan met boosheid' 12 oktober.
Workshop 'Omgaan met verlies' 23 december.
Alle workshops door Riekje Boswijk-Hummel

Zie voor meer programma's en verdere informatie www.centrumboswijk.nl
Daar is het ook mogelijk je kostenloos te abonneren op de e-Nieuwsbrieven.



Foto's: Jan Boswijk

Centrum voor Leven in Aandacht

Meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh

Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam; *www.aandacht.net* (zie bij 'cursussen en weekenden in Amsterdam')
Informatiefolder en **aanmelding: centrumlia@mail.com of 020-6164943**

In het Centrum voor Leven in Aandacht (Amsterdam) vinden onderstaande activiteiten plaats onder leiding van Eveline Beumkes, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh. Zie ook www.aandacht.net bij 'Cursussen en weekenden in Amsterdam'.

Informatiemiddag/avond over de cursus Stressreductie door Aandachttraining voor belangstellenden

zo. 6 september: 15.30 – 16.30 uur
ma. 21 september, ma. 19 oktober, ma. 14 december:
16.45 – 18.15 uur
Opgave vooraf (020 – 6164943). Kosten: geen.

Cursus Stressreductie door Aandachttraining

*Een effectieve methode om te ontdekken wat we **zelf** kunnen bijdragen aan gezondheid en welzijn bij pijn, angst, stress, moeheid, depressie, hoge bloeddruk en slaapproblemen.*

Startdata cursus in 2009:

- Donderdag 8 oktober: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag zondag 1 november
- Donderdag 8 oktober: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag zaterdag 7 november
- Maandag 2 november: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag zaterdag 28 november
- Maandag 2 november: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag zondag 29 november

Startdata cursus in 2010:

- Maandag 4 januari: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag zaterdag 6 februari
- Maandag 4 januari: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag zondag 7 februari
- Donderdag 4 februari: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag zaterdag 6 maart
- Donderdag 4 februari: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag zondag 7 maart
- Maandag 1 maart: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag zaterdag 17 april
- Maandag 1 maart: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag zondag 18 april
- Woensdag 31 maart: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag zaterdag 1mei
- Donderdag 1 april: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag zondag 2 mei

Communicatieweekend: In verbinding blijven

Helder leren verwoorden van wat je voelt en wilt met behulp van mindfulness en het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg

24 & 25 oktober 2009 – Locatie: Oosterbeek
12 & 13 december 2009
23 & 24 januari 2010
20 & 21 maart 2010

Leven in Aandacht

Colofon

Redactie
Gré Hellingman, Angeniet Kam, Pieter Loogman, Françoise Pottier, Gilbert van Poppel en Gerda Vloedgraven. Met dank aan: Peer van den Hoven (bewerking dharmalezing), sangha Leiden (verzending).

Redactieadres
Saenredamstraat 75
2021 ZP Haarlem, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adresadministratie
Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Alle kalligrafieën zijn van Thich Nhat Hanh.
Logo Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Omslag voor: lotus in de Lower Hamlet, Plum Village; achter: raam van een huisje op de weg tussen Upper en Lower Hamlet. Foto's: Françoise Pottier

Kopij- en verschijningsdata
(onder voorbehoud)
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 31: **31 oktober 2009**, verschijning: half december 2009.
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 32: **1 maart 2009**, verschijning: half april 2010.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties.
Bijdragen liefst per e-mail of op een cd in een Word-bestand, zonder opmaak (foto's graag apart leveren). We zijn ook blij met handgeschreven teksten. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail of op cd. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *de Klankschaal.*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Bij storting van ten minste 20 euro word je donateur van de stichting; je steunt de activiteiten van de sangha's in Nederland en België en ontvangt *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden. Bijdragen kun je overmaken op gironummer 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar (vanuit het buitenland: IBAN: NL52 INGB0006839039; BIC: INGBNL2A).

Overzicht retraites in binnen- en buitenland

In Nederland

- **Oaseweekenden** in Nieuwland, vlakbij Leerdam, onder begeleiding van Marjolijn van Leeuwen, dharmacharya. Data: 16-18 oktober, 13-15 november, 11-13 december
- **Meditatieweekenden** op De Maanhoeve in Drenthe, onder begeleiding van Wim Heusinkveld en Ida te Lindert. Data: 18-24 september (Boeddha in beeld: beelhouden en mediteren), 2-4 oktober (Wake-up!: jongerenretraite), 16-18 oktober, 20-22 november, 24-26 december. **Meer informatie:** www.demaanhoeve.nl
- **Het pad van liefde en begrip:** Drie weekends BasisBoeddhisme op 13-15 november, 11-13 december en in januari 2010. Onder begeleiding van Jan Boswijk, dharmacharya. **Meer informatie:** www.centrumboswijk.nl

In het European Institute for Applied Buddhism, Waldbröl, Duitsland

- 2–4 oktober: Gezondheids- en wandelretraite
- 24–31 oktober: Terug naar de bron: oefenen in tijden van verlies en verdriet
- 27–30 december: Het leven vieren: retraite rondom de feestdagen (met de mogelijkheid om te blijven tot 1 januari 2010)
- 1–8 april 2010: Mijn ouders, ikzelf. Mijn kinderen, ikzelf: ouder-kindrelaties helen

Meer informatie: http://www.eiab-maincampus.org/EIAB_Deutschland/Programm.html

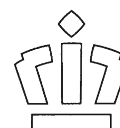
In Duitsland

- **Retraite:** 'The art of healing in Buddhism and psychotherapy' 30 september-4 oktober; plaats: Intersein-Zentrum, Hohenau, Duitsland. Onder begeleiding van Jan Boswijk, dharmacharya. **Meer informatie:** www.centrumboswijk.nl
- Helga en Karl Riedl, beide dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, bieden in Haus Maitreya vele kleine retraites aan. Ook een langer verblijf hier is mogelijk. **Meer informatie:** http://www.intersein-zentrum.de/index.html

In Portugal

Van 16-18 oktober geven vier monniken uit Plum Village een retraite in de Almond Blossom Sangha in de Algarve, onder de titel 'Iedere stap is vrede: het leven in aandacht in het dagelijkse leven'.
Meer informatie: *www.algarvesangha.info*

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
Nederland / Pays-Bas



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas

Wil je de Klankschaal *thuis ontvangen? zie pagina 31!*